SPORTVERTROUE EN PRESTASIE IN ELITE DAMESGIMNASTIEK

LOUISE HILDA PATTERTON
B.A. (Honns), N.D.B.I.

Verhandeling voorgelê vir gedeeltelike nakoming van die vereistes vir die graad Magister Artium in die Departement Menslike Bewegingskunde aan die Potchefstroomse Universiteit vir Christelike Hoër Onderwys.

LEIER: : Mnr. P.P. du Toit
HULPLEIER: : Dr. A.E. Pienaar

POTCHEFSTROOM
1994

ENGELSE OPSOMMING ("ABSTRACT")

SPORTS CONFIDENCE AND PERFORMANCE IN ELITE WOMEN'S GYMNASTICS

This study investigated (i) the levels of sports confidence, (ii) the relationship between sports confidence and performance, and (iii) the relationship between apparatus and sports confidence in elite female gymnasts. Female elite gymnasts (N = 40), aged 14 and older, completed an adapted version of Vealy's State Sports Confidence Inventory 90 minutes prior to their participation in a national gymnastics competition. As not all South African elite levels incorporate all four events, a total of 25 vault-performers, 31 uneven bar-performers, 26 beam-performers, and 32 floor-performers were eventually included. Results show that elite female gymnasts possess high levels of sports confidence on vault, bars and floor, as well as on all four events combined. Elite female gymnasts were found to possess low levels of sports confidence on beam. There was no support for the hypothetic relationship between measures of sports confidence and performance in a gymnastics competition, although average confidence in decision-making ability on vault, as well as adaptation to vaulting conditions, produced significantly better vaulting results than high confidence for these components. The results further revealed the influence of apparatus on sports confidence: significantly lower levels of sports confidence on beam, compared to at least one other event, were obtained on six components of the SSCI. Beam confidence was generally found to be significantly lower than sports confidence measured for vaulting, bar and floor performances.

VOORWOORD

My innige dank aan die volgende persone en instansies:

- Mnr. P.P. du Toit vir sy hulp en leiding met hierdie studie.
- Dr. A.E. Pienaar vir raad en kommentaar.
- Die Raad vir Geesteswetenskaplike Navorsing vir finansiële bystand.
- Carina, Noelé en Alta vir tikwerk.
- Gerda Blom vir hulp, bystand, ondersteuning en aanmoediging.
- Die elite gimnaste wat hierdie studie moontlik gemaak het.

INHOUDSOPGAWE

BLADSY

ENGELSE OPSOMMING ('ABSTRACT') i
VOORWOORD ii
LYS VAN FIGURE viii
LYS VAN TABELLE x

HOOFSTUK 1: PROBLEEM EN DOEL VAN DIE ONDERSOEK

1.1 Inleiding 1
1.2 Probleemstelling 3
1.3 Doelstellings 5
1.4 Hipoteses 5
1.5 Verderde ontplooiing van die studie 5

HOOFSTUK 2: SPORTVERTROUE EN -PRESTASIE

2.1 Aard en betekenis van selfvertroue 7
2.2 Definiëring van selfvertroue 8
2.3 Eienskappe van selfvertroue 10
2.3.1 Veralgemeningsbeginsel 10
2.3.2 Spesifisiteit 11
2.3.3 Kontinume verskynsel 13
2.3.4 Wederkerigheid 15
2.4 Bepalers van selfvertroue 16
2.4.1 Sportverwante faktore 17
2.4.1.1 Ervaring van sukses en mislukking 17
2.4.1.2 Vlak van deelname 21
2.4.1.3 Sportdeelname 21
2.4.1.4 Sportsoort 23
2.4.1.4.1 Gimnastieksukses en selfvertroue 24
2.4.1.5 Aard van kompetisie/taak 25
2.4.1.6 Kompetisie-oriëntasie 25
2.4.2 Individuele verskille 27
2.4.2.1 Geslag 27
2.4.2.2 Ouderdom 31

INHOUD (vervolg)

BLADSY

2.4.2.3	Liggaamsbou	31
2.4.3	Ander persone	32
2.4.3.1	Opponent	32
2.4.3.2	Volwassenes: afrigter en ouers	32
2.4.3.3	Spanmaats	35
2.4.3.4	Toetsafnemer	35
2.4.3.5	Portuurgroep	35
2.4.3.6	Eksperimentele model	36
2.4.4	Persoonlikheidseienskappe en gemoedstoestand	37
2.4.4.1	Selfbeeld	37
2.4.4.2	Selfvertroue as karaktertrek	37
2.4.4.3	Persoonlikheidsandroginie	37
2.4.4.4	Aggressie	38
2.4.4.5	Lokus van kontrole	38
2.4.4.6	Gemoedstemming	39
2.4.4.7	Aktivering	39
2.4.4.8	Angs	40
2.4.5	Sielkundige voorbereiding	40
2.5	Gevolge van selfvertroue	45
2.5.1	Selfvertroue en prestasie	45
2.5.2	Selfvertroue en deelname	51
2.5.3	Selfvertroue en selfagting	53
2.5.4	Selfvertroue en aandagspan	53
2.5.5	Selfvertroue en beheerlokus	53
2.5.6	Selfvertroue en attribusiemotivering	53
2.5.7	Selfvertroue en prestasiemotiviering	54
2.5.8	Selfvertroue en angs	55
2.5.9	Selfvertroue en deursettingsvermoë	55
2.5.10	Samevatting	55

INHOUD (vervolg)

BLADSY

HOOFSTUK 3: METODE VAN ONDERSOEK

3.1	Inleiding	57
3.2	Navorsingsontwerp	57
3.2.1	Seleksie van proefpersone	58
3.2.1.1	Eksperimentele groep	58
3.2.2	Meetinstrumente	59
3.2.2.1	Die meting van sportvertroue	59
3.2.2.2	Die "State Sports Confidence Inventory"	61
3.2.2.2.1	Ontwikkeling van standardisering van die SSCI	61
3.2.2.2.2	Beskrywing	62
3.2.2.2.3	Betroubaarheid en geldigheid	64
3.2.2.2.4	Vertaling van die vraelys	65
3.2.2.3	Die meting van gimnastiekprestasie	66
3.3	Metode van ondersoek	67
3.3.1	Vraelysondersoekprosedures	67
3.4	Statistiese prosedures	69

HOOFSTUK 4: RESULTATE VAN DIE ONDERSOEK

4.1	Inleiding	71
4.2	Voorkompetisie sportvertrouepatrone	71
4.3	Die effek van voorkompetisie sportvertroue op gimnastiekprestasie	77
4.3.1	Sportvertroue en sprongprestasie	77
4.3.2	Sportvertroue en brugprestasie	80
4.3.3	Sportvertroue en balkprestasie	83
4.3.4	Sportvertroue en vloerprestasie	85
4.3.5	Totale sportvertroue	88
4.4	Die effek van apparaat op voorkompetisie sportvertroue	89
4.4.1	Sportvertroue ten opsigte van vermoëns	90

INHOUD (vervolg)

BLADSY

4.4.2 Sportvertroue ten opsigte van besluitneming 92
4.4.3 Sportvertroue ten opsigte van prestasie onder druk 94
4.4.4 Sportvertroue ten opsigte van aanpassing by apparaat 97
4.4.5 Sportvertroue ten opsigte van konsentrasievermoë 100
4.4.6 Sportvertroue ten opsigte van aanpassing by toestande 102
4.4.7 Sportvertroue ten opsigte van bereiking van doelwitte 105
4.4.8 Sportvertroue ten opsigte van vermoë om sukses te behaal 108
4.4.9 Sportvertroue ten opsigte van denke en besluite 111
4.4.10 Sportvertroue ten opsigte van vermoë om uitdagings te oorwin 113
4.4.11 Sportvertroue ten opsigte van voorbereiding 115
4.4.12 Sportvertroue ten opsigte van konsekwente prestasie 117
4.4.13 Sportvertroue ten opsigte van vermoë om terug te veg 120
4.4.14 Sportvertroue ten opsigte van vermoë om teenstanders te klop 122
4.4.15 Sportvertroue ten opsigte van vermoë om voor 'n skare op te tree 124
4.4.16 Globale sportvertroue 127
4.5 Samevatting van die resultate 131

HOOFSTUK 5: BESPREKING VAN DIE RESULTATE

5.1 Inleiding 134
5.2 Sportvertroue van elite gimnaste 134
5.3 Voorkompetisiesportvertroue en werklike prestasie 136
5.4 Apparaatprestasie en selfvertroue 139
5.4.1 Samevatting 142

HOOFSTUK 6: SAMEVATTING, GEVOLGTREKKINGS EN AANBEVELINGS

6.1 Samevatting 145

INHOUD (vervolg)

BLADSY

6.2 Gevolgtrekkings 146
6.2.1 Gevolgtrekking 1 146
6.2.2 Gevolgtrekking 2 147
6.2.3 Gevolgtrekking 3 147
6.2.4 Gevolgtrekking 4 147
6.3 Aanbevelings 148
6.3.1 Aanbeveling 1 148
6.3.2 Aanbeveling 2 148
6.3.3 Aanbeveling 3 149
6.3.4 Aanbeveling 4 149
6.3.5 Aanbeveling 5 149

AANHANGSEL A 150
AANHANGSEL B 152
AANHANGSEL C 157
AANHANGSEL D 162

BIBLIOGRAFIE 164

LYS VAN FIGURE

FIGUUR		BLADSY
1.	Elite damesgimnaste se voorkompetisie sportvertroue ten opsigte van al vier apparate	75
2.	Effek van voorkompetisie sportvertroue op sprongprestasie	80
3.	Effek van voorkompetisie sportvertroue op brugprestasie	82
4.	Effek van voorkompetisie sportvertroue op balkprestasie	84
5.	Effek van voorkompetisie sportvertroue op vloerprestasie	87
6.	Elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoëns ten opsigte van al vier apparate	91
7.	Elite damesgimnaste se sportvertroue in hul besluitnemings-vermoë ten opsigte van al vier apparate	93
8.	Elite damesgimnaste se sportvertroue in hul prestasie onder druk ten opsigte van al vier apparate	95
9.	Elite damesgimnaste se sportvertroue in hul aanpassings by apparaat ten opsigte van al vier apparate	98
10.	Elite damesgimnaste se sportvertroue in hul konsentrasie-vermoë ten opsigte van al vier apparate	101
11.	Elite damesgimnaste se sportvertroue in hul aanpassing by toestande ten opsigte van al vier apparate	103

FIGURE (vervolg)

		BLADSY
12.	Elite damesgimnaste se sportvertroue in die bereiking van doelwitte ten opsigte van al vier apparate	106
13.	Elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om sukses te behaal ten opsigte van al vier apparate	109
14.	Elite damesgimnaste se sportvertroue in hul denke en besluite ten opsigte van al vier apparate	112
15.	Elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om uitdagings te oorwin ten opsigte van al vier apparate	114
16.	Elite damesgimnaste se sportvertroue inagnemende hul voorbereiding ten opsigte van al vier apparate	116
17.	Elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om konsekwent te presteer ten opsigte van al vier apparate	118
18.	Elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om terug te veg ten opsigte van al vier apparate	121
19.	Elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om teenstanders te klop ten opsigte van al vier apparate	123
20.	Elite damesgimnaste se sportvertroue om voor 'n skare op te tree ten opsigte van al vier apparate	125
21.	Elite damesgimnaste se globale sportvertroue ten opsigte van al vier apparate	128

LYS VAN TABELLE

TABEL		BLADSY
I.	Opsommingstabel van aantal deelnemers en vlak van deelname	72
II.	Beskrywende statistiek van elite damesgimnaste se voorkompetisie sportvertroue ten opsigte van al vier apparate	73
III.	Betekenisvolheid van verskille tussen hoë sportversekerde en minder sportversekerde gimnaste ten opsigte van spronge	79
IV.	Betekenisvolheid van verskille tussen hoë sportversekerde en minder sportversekerde gimnaste ten opsigte van brug	81
V.	Betekenisvolheid van verskille tussen hoë sportversekerde en minder sportversekerde gimnaste ten opsigte van balk	83
VI.	Betekenisvolheid van verskille tussen hoë sportversekerde en minder sportversekerde gimnaste ten opsigte van vloer	86
VII.	Betekenisvolheid van verskille tussen globaal hoë sportversekerde en globaal minder sportversekerde ten opsigte van al vier apparate	88
VIII.	Variansie-ontleding van elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoëns ten opsigte van al vier apparate	90
IX.	Variansie-ontleding van elite damesgimnaste se sportvertroue in hul besluitnemingsvermoëns ten opsigte van al vier apparate	92

TABELLE (vervolg)

BLADSY

X. Variansie-ontleding van elite damesgimnaste se sportvertroue in hul prestasie onder druk ten opsigte van al vier apparte 94

XI. Newman-Keuls *post hoc*-ontleding van elite damesgimnaste se sportvertroue ten opsigte van prestasie onder druk 96

XII. Variansie-ontleding van elite damesgimnaste se sportvertroue in hul aanpassing by apparaat ten opsigte van al vier apparate 97

XIII. Newman-Keuls *post hoc*-ontleding van elite damesgimnaste se sportvertroue in hul aanpassing by apparaat 99

XIV. Variansie-ontleding van elite damesgimnaste se sportvertroue in konsentrasievermoë ten opsigte van al vier apparate 100

XV. Variansie-ontleding van elite damesgimnaste se sportvertroue in hul aanpassing by toestande ten opsigte van al vier apparate 102

XVI. Newman-Keuls *post hoc*-ontleding van elite damesgimnaste se sportvertroue in hul aanpassing by toestande 104

XVII. Variansie-ontleding van elite damesgimnaste se sportvertroue in die bereiking van doelwitte ten opsigte van al vier apparate 105

XVIII. Newman-Keuls *post hoc*-ontleding van elite damesgimnaste se sportvertroue in die bereiking van doelwitte 107

XIX. Variansie-ontleding van elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om sukses te behaal ten opsigte van al vier apparate 108

TABELLE (vervolg)

		BLADSY
XX.	Newman-Keuls *post hoc*-ontleding van elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om sukses te behaal	110
XXI.	Variansie-ontleding van elite damesgimnaste se sportvertroue in hul denke en besluite ten opsigte van al vier apparate	111
XXII.	Variansie-ontleding van elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om uitdagings te oorwin ten opsigte van al vier apparate	113
XXIII.	Variansie-ontleding van elite damesgimnaste se sportvertroue inagnemende voorbereiding ten opsigte van al vier apparate	115
XXIV.	Variansie-ontleding van elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om konsekwent te presteer ten opsigte van al vier apparate	117
XXV.	Newman-Keuls *post hoc*-ontleding van elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om konsekwent te presteer	119
XXVI.	Variansie-ontleding van elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om terug te veg ten opsigte van al vier apparate	120
XXVII.	Variansie-ontleding van elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om teenstanders te klop ten opsigte van al vier apparate	122

TABELLE (vervolg)

BLADSY

XXVIII. Variansie-ontleding van elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om voor 'n skare op te tree ten opsigte van al vier apparate 124

XXIX. Newman-Keuls *post hoc*-ontleding van elite damesgimnaste se sportvertroue om voor 'n skare op te tree 126

XXX. Variansie-ontleding van elite damesgimnaste se globale sportvertroue ten opsigte van al vier apparate 127

XXXI. Newman-Keuls *post hoc*-ontleding van elite damesgimnaste se globale sportvertroue 129

HOOFSTUK 1

PROBLEEM EN DOEL VAN DIE ONDERSOEK

1.1 INLEIDING

Die motivering tot die ondersoek vind beslag in die feit dat selfvertroue allerweë beskou word as 'n belangrike voorwaarde vir sukses in kompetisiesport (Martens, 1987:151). Topsportlui soos Nadia Comaneci (Grumeza, 1977), Muhammed Ali (Sugar, 1979), John McEnroe (Ferguson, 1982), Martina Navratilova (Ferguson, 1982) en Gary Player (Ferguson, 1982), asook sportafrigters en sportkenners (Feltz, 1984:190; Highlen & Bennet, 1983:390; Mahoney, 1984:11; Weinberg *et al.,* 1981:345) is dit eens dat sportlui se geloof in hul eie vermoëns onontbeerlik is in die bereiking van hul ideale in individuele sowel as spansportsoorte.

Die onderstaande antwoord van John McEnroe (Ferguson, 1982:4.19) op 'n vraag van 'n sportskrywer tydens 'n onderhoud, is tiperend van die selfversekerdheid waarmee top sportlui deelneem en hoe belangrik hul dit ag:

"I'm confident on the court. I like the way I play. I don't have any particular weaknesses. I have an all-round game. I think it's the mark of a great player to be confident in tough situations."

Omdat sportlui besef dat die sleutel tot sukses in 'n groot mate afhang van hul vertroue in hul eie vermoëns, is dit 'n kwaliteit wat hul doelbewus in hul voorbereiding nastreef. So byvoorbeeld gebruik Bruce Fordyce (1985:15) visualisering om sy selfvertroue voor wedlope te verbeter:

"I am a great believer in positive thinking. On training runs I will occasionally see myself doing well on the day of the race. I actually fantasize success. Think positively. It always helps. That does not mean that you should be brash and overconfident - but be quietly confident. When you think about the race, think of success."

Selfvertroue word ook in spansport as 'n belangrike voorwaarde vir sukses beskou. Julius Erving, 'n top Amerikaanse basketbalspeler (Ferguson, 1982:4.17) asook Larry Csonka, 'n top Amerikaanse voetbalspeler (Ferguson, 1982:4.20) beklemtoon die rol van selfvertroue in hul onderskeie sportsoorte, en in aansluiting hierby heg suksesvolle voetbalafrigter Tom Landry (Ferguson, 1982:4.18) meer waarde daaraan as spanmotivering:

"I don't believe in team motivation. I believe in getting a team prepared so that it knows it will have the necessary confidence when it steps on the field and be prepared to play a good game."

Uit die voorafgaande aanhalings is dit duidelik dat top sportlui en afrigters op grond van ervaring dit eensgesind is dat selfvertroue 'n belangrike determinant van sukses in sport is. Sportkenners onderskryf eweneens die standpunt (Martens, 1987:151; Pate *et al.*, 1984:71). Gill (1986:154-155) gaan selfs so ver om te beweer dat selfvertroue die vernaamste kognitiewe faktor is wat sukses in sport bepaal.

Ofskoon sportlui, afrigters en sportkenners reeds vir baie jare 'n verwantskap tussen selfvertroue en sukses vermoed, is tot betreklik onlangs weinig navorsing in die verband gedoen.

Die populêre aanname naamlik dat selfvertroue bydra tot beter sportprestasies word wel deur 'n aantal ondersoeke bevestig. So bevind Gould en Weiss (1981:17) dat selfvertroue 'n betroubare voorspeller is in 'n beenkragtoets. Nelson en Furst (1972:69) se resultate toon dat 'n fisiek swakker maar meer selfversekerde persoon 'n sterker opponent met 'n swakker selfkonsep in 'n armstoeikragmeting sal wen. Sportspesifieke veldstudies dui eweeens daarop dat daar 'n oorsaaklike verband bestaan tussen selfvertroue en sportprestasies in tennis (Barling & Abel, 1983:265), gimnastiek (Lee, 1982:408), stoei (Highlen & Bennet, 1979:123) en duik (Feltz *et al.* 1979:112).

Dit wil voorkom asof nie alle studies op hierdie terrein in ooreenstemming is nie. Geen duidelike verwantskap tussen selfvertroue en hokkieprestasie kon deur Lee (1988:147) opgespoor word nie. So kon Vealey (1986:239) ook nie daarin slaag om aan te toon dat selfvertroue die prestasies van Amerikaanse elite gimnaste beïnvloed nie.

Verder verskil die wyses waarop selfvertroue in ondersoeke gemeet is, drasties van mekaar. Vealey (1986:221) vind dat daar tradisioneel drie benaderings gevolg is, nl. die meting van selfkragdadigheid, waargenome bekwaamheid asook prestasieverwagtinge. Die meting van die verwagte moeilikheidsgraad (hoe moeilikheid die moontlikheid van sukses geag word), is 'n verdere benadering wat gevolg is. Kritiek kan teen hierdie metingswyses uitgebring word; in besonder dui Vealey (1986:222) op die lae voorspellingsgeldigheid van genoemde metodes. 'n Verdere punt van kritiek is dat selfvertrouevraelyste nie sport- of aktiwiteitspesifiek was nie. Selfvertroue is ook as totaliteit beskou, en nie as konsep bestaande uit verskeie komponente nie.

1.2 PROBLEEMSTELLING

Met inagneming van die kritiek teen gemelde studies uitgebring, kan die bevindinge van die gerapporteerde studies met reg bevraagteken word en het dit daartoe gelei dat Vealey (1986:221) 'n geldige en betroubare sportspesifiek selfvertroue-meetinstrument ontwikkel het. Die ontwerp van hierdie sportvertroue-vraelys bring mee dat dit nou moontlik is om die verband tussen selfvertroue en prestasie in sport op 'n meer wetenskaplik-verantwoorde wyse vas te stel.

Op die gebied van gimnastiek is wel nagevors oor wat die invloed van selfagting (Porat *et al.*, 1989:279), verwagtinge (Lee, 1982:405) asook kragdadigheidsverwagtinge (Scanlan *et al.*, 1984:422) op prestasie is. Hierdie studies kan ook weens Vealey (1986:222) se genoemde redes gekritiseer word; die hoofpunt van kritiek is dat daar nie van 'n geldige, betroubare en uniforme sportspesifieke meetinstrument gebruik gemaak is nie.

Alhoewel daar ook al ondersoek ingestel is na die invloed van apparaat op die verband tussen selfvertroue en gimnastiekprestasie (McAuley, 1985:294; Weiss *et al.*, 1989:449), was die meetinstrumente wat gebruik is nie sportspesifiek nie en is afsonderlike onderliggende komponente van selfvertroue nie in aanmerking geneem nie.

Daar bestaan dus 'n duidelike wetenskaplike behoefte na groter helderheid oor die rol wat sportvertroue[1] speel om sukses of mislukking in gimnastiek te behaal. Die navorsingsvraag wat met hierdie studie beantwoord wil word is:

(i) of selfversekerde elite damesgimnaste beter presteer as minder selfversekerde damesgimnaste, en

(ii) of elite damesgimnaste se selfvertroue beïnvloed word deur die apparaat waarop hul deelneem.

Antwoorde hierop sal nie net nuwe inligting aan sportsielkundiges aangaande damesgimnaste se selfvertrouepatrone verskaf nie, maar sal ook van praktiese nut wees vir gimnastiekafrigters. Indien gevind word dat sekere van die gimnastiekapparate gimnaste se selfvertroue negatief beïnvloed, sal afrigters daarop bedag moet wees om bepaalde strategieë en tegnieke aan te wend wat gimnaste se selfvertroue optimaal wysig.

Indien getoon word dat selfversekerde damesgimnaste beter as minder versekerde damesgimnaste presteer, sal metodes doelbewus gebruik moet word om gimnaste se sportvertroue te verbeter.

---

1. Selfvertroue is die oortuiging of vertroue in algemene vermoëns of bekwaamhede; sportvertroue is die geloof of vertroue wat sportlui besit in hul vermoë om sukses in sport te behaal.

1.3 DOELSTELLINGS

Die spesifieke doelstellings van die ondersoek is om vas te stel:

1. hoe selfversekerd elite damesgimnaste is;

2. of selfversekerde elite damesgimnaste beter presteer as minder versekerde damesgimnaste op die onderskeie apparaat;

3. of selfvertroue in elite gimnastiek, apparaatspesifiek is.

1.4 HIPOTESES

Die betrokke studie is gemoeid met gimnastiek, wat vereis dat inligting, veral met betrekking tot sportvertroue-items en prestasie-aspekte, met elite damesgimnastiek verband moet hou. Insig, kennis en gimnastiekervaring is gebruik om hipoteses toetsbaar vir die gimnastieksituasie te maak. Die hipoteses van die studie, soos afgelei uit verwante ondersoeke, kan as volg gestel word:

1. Elite damesgimnaste beskik oor hoë vlakke van sportvertroue.

2. Elite damesgimnaste met hoë sportvertroue presteer beduidend beter as diegene met gemiddelde sportvertroue op al vier apparate asook globaal gesien.

3. Elite damesgimnaste se sportvertroue word beïnvloed deur die apparaat waarop hul deelneem.

1.5 VERDERE ONTPLOOIING VAN DIE STUDIE

Vervolgens gaan selfvertroue se rol in sportprestasie, soos deur vorige ondersoeke aangetoon is, in die literatuurhoofstuk bespreek word. Hierdie literatuurhoofstuk sal ook die begrip "selfvertroue" ontleed, en ondersoek instel na verwante terme.

In die metodehoofstuk sal die navorsingsontwerp van die studie, en in besonder die proefpersone en meetinstrumente, omskryf word. Voorts sal die ondersoekprosedures, asook die statistiese prosedures wat gevolg word, aangetoon word.

Na die aanbieding van die resultate, sal dit in 'n afsonderlike hoofstuk aan die hand van die doelstellings bespreek word. Die resultate sal saamgevat word, en die vernaamste gevolgtrekkings en aanbevelings wat uit die studie voortspruit, sal daarop volg.

HOOFSTUK 2

SPORTVERTROUE EN -PRESTASIE

Hierdie hoofstuk het ten doel die omskrywing van selfvertroue en verwante terme, asook 'n deeglike ondersoek na die eienskappe, bepalers en gevolge van selfvertroue met betrekking tot sport.

2.1 AARD EN BETEKENIS VAN SELFVERTROUE

Elke sportdeelnemer, hetsy in 'n individuele of spansport, op beginner- of elite-vlak, handhaaf 'n sekere beskouing oor sy vermoë, vaardighede en kans om sukses te behaal. Hierdie beskouinge, prestasieverwagtinge, geloof in eie vermoë asook die verwagte moeilikheidsgraad (hoe moeilik die persoon glo sukses behaal gaan word), kan in die sportwêreld onder die begrip "selfvertroue" sorteer (Vealey, 1986:221).

Die invloed van selfvertroue op prestasie word op verskeie terreine aangetoon. Navorsing ondersteun die populêre siening dat geloof in eie optrede lei tot verbeterde prestasie met wiskundige probleme, anagramtake, intelligensietoetse en hantering van situasies wat tot fobiese angs lei (Bandura, 1977:195-196). Verder verbeter verwagtinge van goeie prestasie ook uitvoering van motoriese en sport-aktiwiteite, insluitende vaardighede wat krag en uithouvermoë vereis (Weinberg *et al.*, 1980:340).

'n Selfversekerde sportbeoefenaar is volgens Martens (1987:97) skynbaar tot beter sportprestasie in staat, ervaar slegs positiewe psigiese energie en ervaar geen stres nie, hanteer onverwagte gebeurlikhede beter, is meer gemotiveerd en belangstellend, besit 'n wyer aandagspan en ervaar meer positiewe emosies as 'n deelnemer wat in sy eie vermoëns twyfel.

Ondanks die algemene opvatting dat selfvertroue 'n konstante kwaliteit is, is dit in werklikheid 'n persoonlikheidseienskap wat van oomblik tot oomblik kan wissel en deur die taak wat verrig word, beïnvloed word (Bandura, 1977:210;

Weinberg *et al.*, 1979:330). Beide selfversekerde en onsekere sportlui mag hul selfvertroue binne sekondes verander, afhangende van die opponent en hul eie prestasievermoë. Hierdie dinamiese aard van selfvertroue impliseer dat die meting daarvan ook faktore soos opponentvermoë, verwagte moeilikheidsgraad, eie vermoë asook spesifieke vrae ten opsigte van sekere aktiwiteite of apparaat spesifiek aan die sportsoort, moet insluit.

Verdere ondersoek moet dus ingestel word na wat presies met selfvertroue in sport bedoel word, sodat 'n beter begrip van die faktore wat daartoe aanleiding gee, asook die gevolge wat daaruit voortvloei, verkry kan word.

2.2 DEFINIëRING VAN SELFVERTROUE EN VERWANTE TERME

Navorsing op die gebied van selfvertroue in sport word gekenmerk deur die feit dat daar geen eenvormige terminologiese gebruik is nie. Dikwels is dit nie sportlui se selfvertroue ten opsigte van 'n sekere sportsituasie wat gemeet word nie, maar eerder verwagtinge, selfbeeld, selfagting of algemene selfvertroue. Verder maak navorsers ook gebruik van verskeie terme wat sinoniem met selfvertroue in sport is, wat beteken dat begrippe soos selfkragdadigheid, waargenome bekwaamheid en prestasieverwagtinge in 'n selfvertroue-ondersoek betrek moet word.

Die woordeboek-betekenis van **selfvertroue** definieër dit as 'n ferm vertroue, of 'n versekerde verwagting van eie vermoëns of bekwaamheid (Sykes, 1989:197,954). Dit is 'n geestestoestand vry van beskeidenheid, twyfel of verleentheid, en beklemtoon die geloof in eie krag (Gove, 1966:476).

Vealey (1986:222) beskou **sportvertroue** as die oortuiging of graad van sekerheid wat individue besit in hul vermoë om suksesvol in sport te wees. Maehr en Nicholls (1980:258) wys egter daarop dat sukses verskillende dinge vir verskillende persone kan beteken. Vealey (1986:222) beveel aan dat die meting van doelwitte by die meting van selfvertroue ingesluit moet word. Die bepaling van selfvertroue sluit dus die vergelyking van 'n persoon met 'n voorafbepaalde suksesmaatstaf in.

Vealey (1986:223) tref onderskeid tussen twee selfvertroue-aspekte nl. 'n persoonlikheidsaspek (geaardheid) waarna as "trait sport-confidence" en ook "SC-trait" verwys word, sowel as 'n situasie-aspek bekend as "state sport-confidence" of "SC-state".

Trek-sportvertroue ("SC-trait") kan beskryf word as die oortuiging of graad van sekerheid wat individue gewoonlik besit in hul vermoë om suksesvol in sport te wees. **Staat-sportvertroue** ("SC-state") is die oortuiging of graad van sekerheid wat individue besit in hul vermoë om tydens 'n spesifieke oomblik, of in 'n spesifieke kompeterende situasie, suksesvol in sport te wees. Trek-sportvertroue verskil dus van staat-sportvertroue ten opsigte van die tydverwysing, deurdat eersgenoemde die stabiele persoonlikheidsneiging is en laasgenoemde 'n sport- en situasie-spesifieke eienskap is.

Vir die doeleindes van die studie sal daar in die metode-hoofstuk, asook in die resultate, bespreking- en gevolgtrekkinghoofstukke van die begrip "sportvertroue" gebruik gemaak word. Die term word gebruik aangesien daar van Vealey se vraelys gebruik gemaak word; die eienskappe wat gemeet is stem ooreen met Vealey se definisies en dui aan dat daar in die studie ondersoek ingestel is na elite damesgimnaste se oortuiging of graad van sekerheid in hul vermoë om tydens die voltooiing van die vraelys suksesvol in gimnastiek te wees.

Self-effektiwiteit ("self-efficacy") verwys na die oortuiging wat 'n individu het dat hy/sy 'n taak suksesvol sal kan bemeester (Vealey, 1984:17). Volgens McAuley en Gill (1983:416) hou hierdie begrip verband met selfvertroue en waargenome liggaamlike vermoëns.

'n Verdere begrip wat in sportpsigologiese studies sinoniem met selfvertroue gebruik word, is **waarneembare bekwaamheid** ("perceived ability"). Dit word beskryf as die subjektiewe gevoelens wat individue besit rakende hul vermoë, en spruit voort uit die kumulatiewe interaksies met die omgewing (Wagner & Morse, 1975:452). Waarneembare bekwaamheid word tans deur prestasie-motivering navorsers as die mees invloedryke bepaler van gedrag tydens prestasie-gerigte situasies beskou (Vealey, 1984:16).

Verwagting is die vlak van deelname of prestasie wat deur die individu in vooruitsig gestel word (Vealey, 1984:18). Dit is nou verwant aan waarneembare bekwaamheid, aangesien die individu eers 'n begrip van eie vermoëns moet hê alvorens 'n sekere prestasievlak verwag kan word.

Samevattend kan gesê word dat sportvertroue die graad van sekerheid is wat sportlui besit om suksesvol in sport te wees. Hier kan onderskeid getref word tussen trek-sportvertroue, wat die graad van sekerheid is wat gewoonlik besit word, en staat-sportvertroue, wat die graad van sekerheid tydens 'n spesifieke situasie of moment is. Die ondersoeker beskou sportvertroue as die mate waarin individue glo dat hulle sukses in sport kan behaal.

2.3 EIENSKAPPE VAN SELFVERTROUE

Vervolgens word sekere fundamentele eienskappe van selfvertroue wat nie deur definisies gedek word nie, bespreek.

2.3.1 VERALGEMENINGSBEGINSEL

Die veralgemeningseienskap van selfvertroue dui op die verskynsel dat verhoogde selfvertroue vir 'n nuut-bemeesterde taak tot ander situasies uitgebrei word. Volgens Bandura (1977:196) is hierdie veralgemening groter ten opsigte van soortgelyke as nie-gelyksoortige stressors.

Die kwessie van die veralgemeenbaarheid van selfvertroue word deur liggaamlike opvoedkundiges as 'n voordeel beskou (Brody *et al.*, 1988:43). Daar word geglo dat onderrig in liggaamlike opvoedkunde sal lei tot verbeterde vaardighede en verhoogde selfvertroue wat ook ander lewensterreine sal beïnvloed. Net so beweer deelnemers aan hoë-risiko aktiwiteite dat hulle op verskeie terreine sielkundige voordeel daaruit put. Voorstaanders van buitelewe-avontuurprogramme baseer verder hul programme op die idee dat selfvertroue-vlakke en probleemoplossingsvermoëns wel veralgemeenbaar is.

In 'n eksperiment wat die invloed van swembemeestering op die selfvertroue van persone ouer as 60 jaar bestudeer het, stel Hogan en Santomier (1984:295) vas dat die verhoogde selfvertroue wel na ander prestasie-verwante situasies uitgebrei het. Proefpersone se response na swembemeestering dui daarop dat selfvertroue wel deur sukses beïnvloed word, en dat hierdie veranderinge weer ander gedrag beïnvloed het.

Brody *et al.* (1988:32) vind dat die bemeestering van 'n hoë- risiko bergklimtaak tot verhoogde selfvertroue lei wat later na ander hoë-risiko aktiwiteite veralgemeen is.

Hierdie bevindinge is in ooreenstemming met die studie van Bandura *et al.* (1977:125) waarin gewys is dat persoonlike kragdadigheidsverhoging na situasies wat verskil van die doelwitgedrag, kan uitbrei. Hulle vind verder dat toename in selfvertroue as gevolg van bemeestering die mees invloedryke bron van selfvertroue-inligting verskaf en die sterkste veralgemeningsinvloed het.

2.3.2 SPESIFISITEIT

In teenstelling met die veralgemeningsinvloed van taakbemeestering op selfvertroue, besit selfvertroue 'n spesifisiteitskenmerk wanneer die tipe selfvertroue wat sportlui benodig en besit, ondersoek word.

Vealey (1984:9) tref onderskeid tussen situasie-spesifieke en globale selfvertroue. Onderskeid word getref tussen die hoeveelheid selfvertroue wat 'n individu ten opsigte van 'n sekere situasie besit, en die hoeveelheid selfvertroue wat as 'n sekere persoonlikheidstrek geopenbaar word.

Volgens Vealey (1984:9) verbeter gedragswetenskaplikes gedragvoorspellingsdeur eerder situasie-spesifieke eienskappe as globale kenmerke te meet. Die tipe aktiwiteit moet dus in selfvertrouevraelyste ingesluit word, sodat die selfvertroue wat gemeet word betrekking het op die spesifieke sport, aktiwiteit, of beweging. Ook op die gebied van aandag, prestasiemotivering en angs word die klem eerder op sport-spesifieke metings as op vae, algemene metings geplaas (Vealey 1984:10-12). Hierdie sport-spesifieke metings impliseer groter spesifisiteit deurdat verskillende teoretiese modelle vir verskillende sportsoorte ontwerp kan word, en dat selfs verskillende spelposisies binne een sportsoort ontleed kan word.

Etlike studies ondersteun die bestaan van verskillende tipes selfvertroue vir 'n wye spektrum van aktiwiteite. Harter (1982:87) het die waargenome bekwaamheidskaal vir kinders ontwerp, en eerder as om selfvertroue as 'n eenheid te beskou, tref sy onderskeid tussen kognitiewe, sosiale, liggaamlike en algemene selfwaarde-selfvertroue.

In 'n ondersoek na selfkragdadigheid vind Deeter (1990:90) dat twee tipes naamlik taak-spesifieke en algemene selfkragdadigheid aangetref word. Griffin en Crawford (1989:26) ondersteun ook die spesifisiteitsteorie deur 'n risikogeneigdheids-selfvertrouevraelys te ontwerp eerder as om die selfvertroue wat ten opsigte van die beweging getoon word met 'n algemene vraelys te meet. Vroeër het Griffin en Keogh (1982:213) 'n meetinstrument ontwerp wat die selfvertroue van 'n persoon ten opsigte van 'n spesifieke beweging kan meet. Hulle beweer dat hierdie bewegingsvertroue deur die gesamentlike invloede van vaardigheidspersepsie, die potensiaal van die beweging om genot te verskaf, en die beseringspotensiaal daarvan, bepaal word. Die opvolgstudie van Griffin en Crawford (1989:26)

ondersteun dus die vroeëre studie (Griffin & Keogh, 1982:213) dat selfvertroue ten opsigte van bewegingsaspekte nie uit 'n enkele konstruk bestaan nie.

Kirschenbaum en Bale (1984:278) is ook aanhangers van die skool wat glo dat dit belangrik is om sportlui se selfversekerdheid ten opsigte van spesifieke aspekte van prestasie, eerder as globale selfvertroue, vas te stel. Ook McAuley en Gill (1983:410) ondersteun hierdie siening deur aan te toon dat die liggaamlike selfkragdadigheidskaal 'n betroubare en geldige meetinstrument vir algemene sportselfvertroue is, maar dat die taak-spesifieke selfvertroue wat vir 'n sportsoort benodig word, min verband hou met hierdie skaal. In teenstelling met hul eie bevindinge beveel McAuley en Gill (1983:411) aan dat eerder van algemene metings gebruik gemaak word, omdat die ontwikkeling van taakspesifieke vraelyste vir elke moontlike sportsoort, sportsituasie of apparaat onrealisties is.

2.3.3 KONTINUME VERSKYNSEL

Sportvertroue kan op 'n kontinuum geplaas word met onsekerheid en oorversekerheid aan teenoorgestelde punte en optimale selfvertroue tussen in.

Optimale sportvertroue verwys na wat algemeen as selfvertroue bekend staan (Vealey, 1984:38). Sportlui met optimale selfvertroue word as selfversekerd beskryf, en toon 'n hoë graad van sekerheid in hul vermoë om suksesvol te wees.

Bandura (1977:194) se ondersoeke na selfgelding toon aan dat optimale selfvertroue lei tot meer volharding en groter deursettingsvermoë. Optimaal selfversekerde individue presteer ook beter as onsekere atlete onder stresvolle toestande (Brown & Shaw, 1975:71). Griffin en Keogh (1981:23) toon aan dat selfversekerde atlete geneig is om groter risiko's in sport te neem en moeiliker uitdagings te aanvaar.

Beskeidenheid is volgens Vealey (1984:40) onsekerheid van atlete in hul vermoë om suksesvol in sport te wees, en spruit uit hulle persepsies van vorige sportmislukkings. Onsekere atlete fokus op hul gebrek aan vermoë, en word gemotiveer om mislukkings te vermy, eerder as om sukses te behaal (Atkinson, 1957:359). Martens *et al.* (1981:76) voel dat onsekerheid gekenmerk word deur vrees vir mislukking, selftwyfel en negatiewe verwagtinge. Navorsing bevestig verder dat persone wat 'n tekort aan selfvertroue het meer irrasionele verwagtinge as versekerde individue het (Gormally *et al.*, 1981:300).

Sportlui wat in hul eie vermoëns twyfel toon verder 'n gebrek aan deursettingsvermoë (Bandura, 1977:194) en presteer swak onder stres (Brown & Shaw, 1975:71; Pate *et al.*, 1984:72). Daarbenewens vind hulle dit moeilik om te konsentreer (Wine, 1971:92). Onsekerheid word ook gekenmerk deur die toeskryf van mislukking aan 'n gebrek aan bekwaamheid en sukses aan eksterne faktore buite persoonlike beheer (Gilmor & Minton, 1974:172).

Oorversekerheid word aangetref wanneer waargenome bekwaamheid groter as werklike bekwaamheid is, en is volgens Massimo (1985:40) valse vertroue. Oorversekerde sportlui oorskat hul liggaamlike en sielkundige sportvermoëns, en verwag sukses sonder groot inspanning.

Volgens Vealey (1984:42) word hierdie tipe deelnemer gekenmerk deur sy nonchalante houding, die verwaarlosing van sielkundige vaardighede insluitende konsentrasie, optimale aktivering en beplanningstrategie, en die vermyding van die ontwikkeling van volle potensiaal. Bell (1983:115) meen die grootste fout van oorversekerde sportlui is dat hulle 'n gebrek aan motivering het, terwyl Rotella en Connelly (1984:108) waarsku dat te veel selfvertroue riskante gedrag mag veroorsaak en spansamewerking mag beïnvloed.

Oorversekerde sportlui neem nie die werklike bedreiging van die kompetisie-situasie waar nie. Die gevolg is dat voorbereiding nie voldoende is nie, persone nie voor en gedurende kompetisie geaktiveer word nie, en dat hulle uiteindelik harder probeer

as waartoe hulle in staat is (Pate *et al.* 1984:72). Dit blyk hieruit dat die verskil tussen oorversekerde en optimaalversekerde sportlui in hulle voorbereiding en aktivering geleë is.

Drie tipes oorversekerde sportlui word deur Vealey (1984:42) geïdentifiseer. Sekere sportlui erken hul eie oormaat vertroue, ander is nie bewus van te veel vertroue nie, terwyl 'n verdere groep ten spyte van hul arrogansie, eintlik 'n gebrek aan selfvertroue het.

Massimo (1985:40) skryf die oorsake van oorversekerdheid toe aan oneerlike eksterne terugvoering tydens vorige pogings. Hierdie valse inligting lei tot te veel vertroue. In baie gevalle sal hierdie persone dan wantrouig word, alle terugvoering vermy en sal net soos 'n voortdurig-gekritiseerde persoon hulself aan die sportsituasie onttrek, omdat werklike ervaringe die diskrepans tussen verwagtinge en vermoëns ontbloot.

2.3.4 WEDERKERIGHEID

Selfvertroue kan as 'n wederkerige verskynsel beskryf word. As persoonlikheidseienskap en situasionele kenmerk is dit in wederkerige verhoudings met prestasie, angs, aktivering en kohesie betrokke.

Bandura (1978b:344) beskryf hierdie verskynsel as wederkerige determinisme, en sê dat atlete se gedrag die omgewing en hul gevoelens van selfvertroue beïnvloed. Die teenwoordigheid of afwesigheid van selfvertroue het op sy beurt weer 'n invloed op gedrag. Vealey (1984:8-9) beskou die wederkerigheid van selfvertroue as van groot belang in 'n ondersoek na die onderwerp, en voel dat verskeie omstandigheidsfaktore 'n invloed het op selfvertroue en terselfdertyd ook daardeur beïnvloed word.

Verskeie ondersoeke toon die wisselwerking wat bestaan tussen selfvertroue en prestasie aan. Feltz en Mugno (1983:263) vind dat selfkragdadigheid 'n invloed

op agteruitduikprestasie het, en dat hierdie agteruitduikprestasie verdere selfvertroue beïnvloed. Later word vasgestel dat vroulike sportlui wel 'n omgekeerde verwantskap tussen selfvertroue en prestasie toon, maar dat hierdie verwantskap nie by mans waarneembaar is nie (Feltz, 1988:151). Feltz (1982:764) het vroeër ook vasgestel dat daar wel 'n wederkerige oorsaak-en-gevolgverhouding by albei geslagte bestaan, maar dat hierdie verhouding nie ewe wederkerig is nie. Soos wat ervaring toeneem, is die invloed van prestasie op selfvertroue groter as andersom. Die moontlikheid dat selfkragdadigheid prestasie beïnvloed, en dat selfkragdadigheid 'n funksie van prestasie is word ook deur Barling en Abel (1983:271) genoem.

Die omgekeerde wedersydse invloed tussen selfvertroue en angs word deur Bandura (1977:198-199) voorgestaan. Daar word geargumenteer dat toenemende selfvertroue angs laat afneem. Angs is egter ook 'n bron van selfvertroue-inligting, en daarom gaan verhogings in angs gepaard met verminderde selfvertroue.

Ten spyte van die wederkerigheid wat Bandura (1977:198-200) tussen selfvertroue en aktivering voorstel, word hierdie verhouding nie deur Feltz en Mugno (1983:263) se navorsing aangetoon nie.

In 'n ondersoek wat te doen het met die meting van onderskeidelik groepsamehorigheid en sportvertroue van 'n vlugbalspan, lei Spink (1990:304) af dat die twee eienskappe mekaar beïnvloed. Volgens Spink deel hierdie eienskappe baie ooreenkomste, deurdat albei verband hou met sukses, en ook 'n impak op deursettingsvermoë het. Hierdie wisselwerking tussen groepskohesie en selfvertroue word egter net by elite vlugbalspanne, en nie by spelers wat die sport as rekreasie beoefen, gevind (Spink, 1990:301).

2.4 BEPALERS VAN SELFVERTROUE

Wanneer ondersoek ingestel word na bepalers van selfvertroue in sport, word kennis gemaak met 'n magdom faktore wat elk lei tot die ontwikkeling van

selfvertroue by sportlui. Bandura en Adams (1977:305) stel dat die veelvuldige aard van selfvertroue 'n belangrike kenmerk daarvan is, en omdat mense nie dieselfde ervaringsgeskiedenis van tipe en hoeveelheid selfvertroue-relevante ondervindinge het nie, sal geen enkele bepalende faktor alle persone eenvormig beïnvloed nie.

Navorsers is dit eens dat selfvertroue nie 'n globale, konstante persoonlikheidstrek is nie, en dat gevoelens van sekerheid mag wissel afhangende van taak, situasie of vorige ervaring (Hogan & Santomier, 1984:294). Ofskoon daar nie eenstemmigheid is oor die betroubaarheid en volgorde van belangrikheid van bepalers nie, word gepoog om alle moontlike faktore wat 'n rol kan speel in die totstandkoming van selfvertroue, uit te lig.

2.4.1 SPORTVERWANTE FAKTORE

Onder hierdie afdeling sorteer bepalers wat met sportdeelname te make het, insluitende die tipe sportsoort wat beoefen word, ervaring, vlak van deelname en die aard van die kompetisie.

2.4.1.1 ERVARING VAN SUKSES EN MISLUKKING

Die mate van sukses of mislukking wat 'n individu ten opsigte van 'n sekere taak beleef, beïnvloed die toekomstige selfvertroue wat vir dieselfde taak ervaar sal word. Die ervaring van mislukking het negatiewe selfbeskouing tot gevolg, terwyl sukses sal lei tot 'n positiewe selfevaluering en selfkonsep (Scholtz, 1975:155).

Hierdie tendens word ondersteun deur navorsing op sportgebied, in akademiese take asook in verskeie motoriese vaardighede. Sportsielkundige ondersoeke toon dat sportlui wat sukses beleef, meer selfvertroue vertoon as verloorders (Iso-Ahola & Blanchard, 1986:763; Scanlan & Passer, 1981:60). Verder is gevind dat die mate van selfvertroue en selfagting van suksesvolle en nie-suksesvolle duikers en stoeiers, 'n belangrike diskriminerende faktor is (Highlen & Bennet, 1979:123; Highlen & Bennet, 1983:390).

Iso-Ahola en Blanchard (1986:763) toon aan dat die sukses wat halfpad deur 'n wedstryd behaal is, 'n bepaler ten opsigte van selfvertroue vir die tweede helfte van die wedstryd is. Sportlui wat halftyd voorloop het meer vertroue in hul vermoë om te wen, ag hulself beter spelers en is meer selfversekerd dat hul oor die vermoë en ervaring beskik wat vereis word om die tweede helfte te wen, as diegene wat agter is.

In aansluiting by die selfvertroueveranderinge wat prestasie teweeg bring, vind McAuley *et al.* (1983:278) dat die uitslag van 'n tafeltenniswedstryd verskeie affektiewe veranderinge tot gevolg het, en dat die selfvertroue van wenners hoër as dié van verloorders is.

In 'n kompeterende sportsituasie ervaar een deelnemer sukses ten koste van 'n ander. Sukses het dus 'n dubbel-effek: dit verskaf psigologiese momentum aan die wenner en plaas terselfdertyd die verloorder in 'n nadelige posisie (Iso-Ahola & Blanchard, 1986:766). Hierdie psigologiese momentum versterk die wenner se daaropvolgende prestasie en maak dit vir die verloorder moeiliker om 'n ommeswaai te bewerkstellig. Die waarskynlikheid dat 'n vroeë voorloper uiteindelik sal wen, verhoog, terwyl die kans van 'n vroeë verloorder om 'n oorwinning te behaal, dienooreenkomstig verklein.

Nadat sukses in 'n intellektuele taak behaal is, sal persone groot verhogings in die hoeveelheid positiewe skattings ten opsigte van toekomstige sukses maak. Terselfdertyd lei mislukking tot verhoging in negatiewe selfberaminge (Fry, 1976:413). Suksesvolle uitvoering van anagramtake en motoriese vaardighede verhoog ook selfvertroue (Corbin & Nix, 1979:50, Feather & Saville, 1967:226).

Die persoonlikheid van 'n persoon bepaal egter in watter mate sukses of mislukking selfvertroue sal beïnvloed. Intern-beheerde persone (dit wil sê hulle neem gebeure waar as die resultaat van persoonlike optrede) ondergaan volgens Feather (1968:40) meer tipiese selfvertroue-veranderinge as ekstern-beheerde persone (diegene wat voel dat eksterne faktore soos geluk, noodlot of die vermoëns van

ander, gebeure bepaal). 'n Tipiese selfvertroue-verandering kan beskou word as een waar die persoon sy selfvertroue na sukses verhoog en na mislukking verlaag.

Intelligensie word ook deur Feather (1968:44) as 'n bepaler van tipiese selfvertroue-veranderinge voorgestel. Intelligente proefpersone is skynbaar meer gewillig om hul selfvertroue, gesien in die lig van sukses of mislukking, te wysig.

Prestasie-motiewe kan ook die mate van selfvertroue-veranderinge beïnvloed. 'n Proefpersoon wat hoogs susksesgemotiveerd is, en 'n lae motief om mislukking te vermy, ervaar, sal groter veranderinge in selfvertroue ervaar as persone wat eerder gemotiveerd is om mislukking te vermy. Feather (1966:287) toon verder dat sukses-georiënteerde persone meer tipiese selfvertroue-veranderinge ondergaan wanneer sukses behaal is, en dat mislukking-georiënteerde persone meer veranderinge na 'n mislukking ervaar. So byvoorbeeld sal die selfvertroue van sukses-georiënteerde persone eerder styg na sukses as daal na mislukking, terwyl mislukking-georiënteerde persone eerder selfvertroue-verlagings na mislukking, as selfvertroue-toenames na sukses, ervaar.

'n Verdere bepaler van selfvertroue-veranderinge is uitslagoriëntasie (Brawley & Roberts, 1984:202). Wanneer 'n uitslag as positief beleef word, sal die toeskryf van die resultate aan persoonlike beheer (bv. vermoë en/of inspanning) lei tot 'n toename in selfwaarde. 'n Negatiewe uitslag sal lei tot verlaging van selfwaarde by dieselfde persoon. In teenstelling hiermee sal die toerekening van 'n negatiewe uitslag aan elemente buite die persoon se beheer (bv. taakkompleksiteit, ongeluk, swak skeidsregter-beslissing) nie die selfbeskouing negatief beïnvloed nie.

Alhoewel beide selfversekerde en onsekere persone hoër toekomstige prestasieverwagtinge na sukses toon, verskil die groepe se na-

wedstrydverwagtinge na 'n nederlaag (Scanlan & Passer, 1981:71). Selfversekerde spelers verminder die impak van 'n nederlaag deur onrealistiese hoë toekomsverwagtinge te maak. Diegene met 'n lae vlak van selfvertroue aanvaar 'n nederlaag en verwag min toekomstige sukses. Dit blyk dus hieruit dat persone met hoë selfagting hul egos beskerm deur nie net mislukking te internaliseer nie, maar ook deur onrealistiese hoë toekomsverwagtinge uit te spreek.

Wat kinders betref, beïnvloed die selfbeeld ook die selfvertroue-veranderinge wat kompetisie-uitslae meebring. Ames en Ames (1972:82) vind dat kompetisie-mislukkings lei tot sterk negatiewe evaluering by 'n kind wat oor 'n goeie selfbeeld beskik. Die ervaring van mislukking verhoog verder ook hul skatting van die opponent se vermoë. Kinders met 'n lae selfbeeld ervaar selfkritiek na mislukking, ongeag of dit 'n kompeterende situasie was of nie. Sukses by kinders met 'n goeie selfbeeld lei tot verhoging in geloof in eie vermoëns, terwyl dit geen positiewe affektiewe reaksie by lae selfbeeld-kinders tot gevolg het nie. Die bevindinge dui daarop dat kompeterende beloningstrukture meer negatiewe as positiewe implikasies vir toekomstige gedrag het. Oor die algemeen lei mislukking by kinders tot gevoelens van onvermoë, en word sukses dikwels aan geluk toegeskryf (Ames & Ames, 1979:83).

Ook Bohrnstedt en Felson (1983:43) sluit hierby aan deur te vind dat beskouing van eie akademiese en atletiese vermoëns die selfbeeld van kinders beïnvloed. Tog meen hulle dat die verifieërbaarheid en dubbelsinnigheid van die kwaliteit van taakuitvoering 'n belangrike invloed het op die verband tussen prestasie en selfbeeld.

Samevattend stel Bandura en Schunk (1981:596) dat selfvertrouevlakke nie bloot weerkaatsers van vorige prestasies is nie. 'n Afleidingsproses waaruit selfvertroue-afleidings, gebaseer op vorige prestasie gemaak word, bestaan wel. Hierdie selfvertroue-afleidings mag wissel, afhangende van die klem wat op persoonlike en situasionele faktore geplaas word en die rol wat hierdie faktore ten opsigte van prestasie sou speel.

2.4.1.2 VLAK VAN DEELNAME

'n Verdere faktor wat die hoeveelheid selfvertroue van 'n atleet beïnvloed, is die vlak van deelname aan die sportsoort. Hoe hoër die vlak van deelname aan 'n sportsoort is, hoe hoër is die vlak van selfvertroue van deelnemers. Verskeie ondersoeke dui aan dat Olimpiese of elite-vlak sportlui oor meer selfvertroue beskik as persone wat op 'n meer elementêre vlak die sportsoort beoefen (Johnson *et al.*, 1984:484; Mahoney, 1989:1; Patterton, 1987:55). Ook wat Oosterse vegkuns betref is gevind dat studente wat oor 'n gevorderde gordel beskik hoër selfvermoëskattings ervaar as persone wat 'n beginnersgordel het (Richman & Rehberg, 1986:234).

Dit wil voorkom asof die aard van kompetisie, die hoeveelheid stres ervaar en die vermoëns van die opponente hierdie selfvertroue kan beïnvloed (Salmela, 1980:59).

2.4.1.3 SPORTDEELNAME

Verskeie studies toon aan dat blote deelname aan sport of fisieke aktiwiteit lei tot verhoging van selfvertroue. Trujillo (1983:170) vind dat deelname aan 'n gewigte-program die selfvertroue van damestudente aansienlik verhoog. Verbetering van selfbeeld vind ook plaas nadat damestudente aan 'n hardloopprogram begin deelneem het (Trujillo, 1983:170). Wat manlike proefpersone betref, het deelname aan 'n gereelde gewigte-program veral 'n verhoging in selfvertroue by manspersone met 'n spesifieke persoonlikheid tot gevolg (Tucker, 1983:394). Dit wil voorkom asof persone wat voor die aanvang van die program 'n swak liggaamsbeskouing en neurotiese eienskappe besit het, die grootste veranderinge in selfvertroue ondergaan. Tucker (1982:1055) toon verder dat die sukses wat met die program behaal is (dit wil sê spiervergroting en kragverbetering), nie 'n invloed op die verhoging in selfvertroue gehad het nie. In aansluiting hierby toon Marcus *et al.* (1992:60) dat werknemers wat reeds met 'n oefenprogram begin het, meer selfvertroue in hul vermoë om te oefen openbaar as diegene wat nog nie met 'n program begin het nie.

Ondersoeke toon verder dat deelnemers aan georganiseerde sport hoër bekwaamheidskatting het, meer deursettingsvermoë toon, en ook hoër verwagtinge vir toekomstige sukses as nie-deelnemers het (Roberts *et al.*, 1981:206). Onder jong vroulike sportlui is gevind dat hulle hoër selfpersepsies van atletiese vermoëns, en 'n beter liggaamsbeeld as nie-atlete het (Snyder & Speitzer, 1976:804).

Selfs geringe mate van deelname aan sport kan lei tot 'n verbetering van selfvertroue. Yeats en Gordon (1968:767) het gevind dat 'n jaarlange liggaamlike opvoedkundige program nie net lei tot verbetering van fiksheid nie, maar ook tot hoër selfagting. Die ondersoeke van Johnson *et al.* (1968:560) toon dat selfs 'n 6-week liggaamsontwikkelingsprogram die selfbeeld van emosioneel-versteurde, breinbeskadigde en verstandelik-vertraagde persone kan verbeter.

Verdere studies toon dat rondte-oefeninge (Dishman & Gettman, 1981:73), liggaamlike fiksheid (Neale *et al.*, 1969:743), liggaamlik-uitputtende aktiwiteite en aerobiese oefeninge (Buffone, 1984:449) asook deelname tydens 'n sportkamp (Anshel *et al.* 1986:336) 'n belangrike rol speel in die ontwikkeling van selfvertroue.

Dit wil egter voorkom asof ouderdom 'n rol speel in die mate van selfvertroue-verandering wat sportdeelname meebring. Schendel (1965:63) vind dat daar definitiewe persoonlikheidsverskille tussen skoolgaande sportlui en skoolgaande nie-sportlui is. Ook Guyot *et al.* (1981:105) toon die korrelasie tussen sportdeelname en selfbeeld op skoolvlak aan.

Geen verskille wat selfvertroue betref word egter deur Schendel (1965:63) by universiteitsportlui en nie-sportlui gevind nie. Verdere steun vir die moontlikheid dat die persoonlikheid van studente-sportlui en nie-sportlui feitlik ooreenstem, word deur Ellison en Freischlag (1975:254) gebied.

In teenstelling hiermee bewys Vincent (1976:222) dat damestudente met Menslike bewegingskunde as hoofvak, 'n beter selfbeeld as ander damestudente het. In aansluiting hierby is die bevinding van Snyder en Kivlin (1975:191) dat vroulike universiteitsatlete wel beter psigologiese welstand toon as nie-atlete. Verder vind Vincent (1976:222) geen betekenisvolle verskille tussen die selfvertroue van damestudente-sportlui en damestudente met Menslike bewegingskunde as hoofvak nie. Die afleiding kan dus gemaak word dat voldoende liggaamlike aktiwiteite op sigself, en nie noodwendig prestasie of sukses nie, selfvertroue kan verhoog.

Fisieke deelname aan sport is egter nie noodwendig die oorsaak van verhoogde selfvertroue nie. Die moontlikheid bestaan dat die houding jeens sport hierdie veranderinge mag veroorsaak. So is gevind dat selfvertroue gunstig beïnvloed word deur 'n positiewe houding teenoor sport (Neale *et al.* 1969:743) sowel as 'n lewendige belangstelling in sport (Kay *et al.* 1965:208).

2.4.1.4 SPORTSOORT

Verskille in selfvertroue-vlakke kan tussen deelnemers aan verskillende sportsoorte onderskei word. Volgens Malumphy (1965:615) en Peterson *et al.*, (1967:688) het deelnemers aan spansportsoorte 'n groter mate van selfvertroue as deelnemers aan individuele sportsoorte.

In teenstelling met verwagtinge (dat moontlike selfvertroue-verskille tussen oop en geslote[2] sportdeelnemers bestaan), verskil die selfvertroue van deelnemers aan geslote sportsoorte nie van die selfvertroue van oop sportdeelnemers nie (Highlen & Bennet, 1983:408).

---

2. Oop sportsoorte behels die voortdurende aanpassing by invloede soos opponenttaktiek en spelpatrone bv. rugby en tennis. 'n Geslote sportsoort is nie aan hierdie invloede blootgestel nie, maar teoreties gesproke is identies-opeenvolgende vertonings van dieselfde persoon, soos gevind in gimnastiek, duik of ysskaats, moontlik.

2.4.1.4.1 Gimnastiekmilieu en selfvertroue

Gimnastiek is 'n sportsoort wat 'n hoë vlak van selfvertroue vereis (Weinberg *et al.*, 1982:TS 12). Persone gemoeid met gimnastiek stem saam dat die aard van gimnastiek veroorsaak dat verskeie bronne van stres 'n invloed op gimnaste se selfvertroue het (Weiss *et al.*, 1989:448,450). So word gimnaste blootgestel aan faktore soos die optrede voor 'n skare, vreemde apparaat, die penalisering van elke balansverlies of ekstra tree, en die moontlikheid van beserings met 'n val.

Weiss *et al.* (1989:449) het in 'n ondersoek na selfvertroue en prestasie by seunsgimnaste gevind dat die hoofbronne van kompetisiestres voortspruit uit die verwagtinge en negatiewe evaluerings van belangrike persone soos ouers, afrigters en spanmaats. Hierdie bevindinge kontrasteer egter met die bevindinge van Gould *et al.* (1983b:170) dat kommer oor die uitslag, en nie die reaksie van ander nie, die hoofbron van stres by stoeiers is.

In 'n ondersoek na vrees by gimnaste stel Massimo (1990:40) vas dat 78 % van gimnaste al in hul sportloopbaan weens vrees wou tou opgooi. Die meerderheid gimnaste het hierdie gevoel by meer as een geleentheid ervaar. Ten tye van die studie wou 6 % van die proefpersone ook weens vrees met gimnastiek ophou.

Die hoofbronne van vrees is deur dié gimnaste as balkreekse, vlugseries op die balk, reuse-swaaie, brugafspronge en brugreekse aangetoon. Hierdie bevindinge is in ooreenstemming met dié van Weiss *et al.* (1989:449) wat vind dat die korrelasie tussen selfvertroue en prestasie van die spesifieke apparaat afhang. McAuley en Gill (1983:414) toon ook aan dat damesgimnaste die minste vertroue in balkprestasie het.

Uit bogenoemde bevindinge word die gevolgtrekking gemaak dat vrees 'n werklikheid is waarmee gimnaste te make het, wat meebring dat die negatiewe verwantskap tussen angs en selfvertroue (Weinberg *et al.*, 1982:TS 12) wel 'n invloed op hul selfvertroue uitoefen.

2.4.1.5 AARD VAN KOMPETISIE/TAAK

Die aard en verwagte moeilikheidsgraad van die taak, asook die evaluerende standaarde waaraan deelnemers se prestasie gemeet word, is 'n verdere faktor wat bepaal hoe goed 'n persoon sy vermoë skat.

Verskeie ondersoeke toon aan dat die geslagspesifisiteit van 'n taak die selfvertroue van vroulike proefpersone beïnvloed. 'n Taak wat as tipies manlik beskou word, soos byvoorbeeld 'n kragoefening, lei tot verlaging in selfvertroue van vroue (Corbin & Nix, 1979:43; Corbin *et al.*, 1983:407).

Verder speel die verwagte moeilikheidsgraad van die taak en die vermoë van die opponent ook 'n rol in die vasstelling van selfvertroue. 'n Maklike taak ontlok dus hoër selfvertroue as 'n moeilike taak (Lan & Gill, 1984:227). Wanneer 'n opponent as swak beskou word, sal selfvertroue gemiddeld tot hoog wees. 'n Beter opponent veroorsaak weer gemiddeld tot lae selfvertroue. Aansluitend hierby stel Pate *et al.* (1984:71) dat die verwagte moeilikheidsgraad van die uitdáging 'n belangrike bepaler is van prestasieverwagtinge.

Salmela (1980:59) het ten opsigte van Olimpiese gimnaste gevind dat kans op die wen van medaljes, die intensiteit van mediadekking en die fisieke teenwoordigheid van hooggeagte gimnaste tot verlaging van selfvertroue lei. Hierdie verskynsel is egter net by gimnaste wat 'n punt hoër as 9.8 in die preliminêre kompetisie behaal het, aangetref.

2.4.1.6 KOMPETISIE-ORIëNTASIE

Die kompetisie-oriëntasie van 'n persoon is die neiging om sukses as goeie prestasie of as 'n oorwinning te beskou (Vealey, 1986:29). Deur herhaaldelike doelwitnastrewing in sport ontwikkel sportlui 'n kompetisie-oriëntasie wat prestasie of uitslag beklemtoon; individue baseer dus hul tevredenheid en gevoelens van bekwaamheid óf op wen óf goeie prestasie (Vealey, 1988b:471).

Volgens Vealey word selfvertroue deur dié tipe kompetisie-oriëntasie beïnvloed omdat waarneming van vermoëns afgelei word van sukses deur te wen, of sukses deur goed te presteer. Uitslaggeoriënteerde atlete se selfvertroue sal verlaag indien hulle goed presteer maar terselfdertyd verloor - vir hulle beteken sukses oorwinning en daarom sal individuele prestasies nie selfvertroue verhoog nie.

Selfvertroue is dus gekoppel aan die spesifieke doel wat sportlui nastreef. Vealey (1986:54) meld verder dat prestasie-georiënteerde atlete hoër selfvertroue as uitslaggeoriënteerde atlete in kompeterende situasies het, en dat hulle selfvertroue-vlakke ook meer stabiel as dié van uitslaggeoriënteerde sportlui is. Die onstabiliteit van uitslaggeoriënteerde selfvertroue is te wyte aan die klem wat op wen - 'n onstabiele uitslag weens verlies aan beheer - geplaas word, terwyl goeie prestasie onder persoonlike beheer is en meer stabiel as wen en verloor is.

Verdere navorsing ondersteun die belangrikheid van aanvaarbare doelwitstelling. Weinberg (1984b:186) vind dat realistiese bereikbare doelwitte 'n sportman se gevoel van bekwaamheid verhoog. Aansluitend hierby toon Schunk (1983:82) dat die stel van spesifieke, bereikbare doelwitte 'n doeltreffende manier is om selfvertroue en vaardigheidsontwikkeling van kinders te verhoog. Bereikbare doelwitte het verder ook 'n verhoging van selfvertroue by kinders wat wiskundig swak presteer het, tot gevolg gehad. Schunk toon verder dat bereikbare doelwitte tot groter verhoging in selfvertroue lei, as die stel van te maklik bereikbare doelwitte soos deur ander behaal, of as die afwesigheid van enige doelwitte (Schunk, 1983:76).

In teenstelling met hierdie bevindinge kon Rudisill (1990:231) nie toon dat selfvertroue by kinders deur taakbemeesteringsdoelwitte, kompeterende doelwitte, selfgekose doelwitte of geen doelwitte beïnvloed word nie. Tog het sy ook gevind dat waargenome bekwaamheid van volwassenes deur bemeestering en kompeterende doelwitte verhoog word (1990:243). Die feit dat hierdie hipotese nie deur die ondersoek met kinders as proefpersone ondersteun word nie, word

deur Rudisill (1990:242) toegeskryf aan die klein aantal taakpogings, sowel as die gebruik van 'n algemene, in plaas van spesifieke meetinstrument.

Wat spansport betref, blyk dit dat gesamentlike en spesifieke doelwitstelling die selfvertroue van spanlede verhoog (Lee, 1988:147).

2.4.2 INDIVIDUELE VERSKILLE

2.4.2.1 GESLAG

Ondersoeke toon aan dat die twee geslagte verskil ten opsigte van die mate van selfvertroue wat in sekere situasies voorkom.

Vroulike persone is meer geneig as mans om lae vlakke van selfvertroue te ervaar in situasies waar prestasie belangrik is. Hierdie geslagtelike verskil word in verskeie take en onder verskillende omgewingstoestande aangetref. So vind Montanelli en Hill (1969:115) dat laerskooldogters verwag om minder goed as seuns in 'n nuwe albasterspeletjie te vaar. Laer- en hoërskooldogters verwag ook swakker prestasies as seuns in Engels (Battle, 1966:634). Selfs damestudente het minder vertroue as manstudente in hul vermoë om 'n nuwe handvaardigheidtaak uit te voer (Rychlak & Lerner, 1965:667), of om 'n anagramtaak te verrig (Feather & Simon, 1973:525).

Navorsing op sportsielkundige gebied toon dat vroue laer selfvertroue as mans ten opsigte van motoriese take het (Corbin, 1981:268, Corbin *et al.*, 1983:407, Corbin & Nix, 1979:51). Hierdie laer selfvertroue in prestasie-gerigte take mag egter te wyte wees aan sekere omgewingsfaktore.

Lenney (1977:3) beweer dat vroue minder selfversekerd as mans voorkom in situasies waar hul werk met die van ander vergelyk, of geëvalueer word. Ook House (1974:493) vind dat vrouens net so selfversekerd soos mans is wanneer sosiale invloed minimaal is en hulle alleen werk.

'n Verdere omgewingsfaktor is volgens Lenney (1977:3) die tipe taak wat uitgevoer word. Vroue het minder selfvertroue as mans vir 'n taak wat as manlik georiënteerd beskou word, ongeag hul bekwaamheid vir die taak (Corbin *et al.*, 1983:409). Corbin en Nix (1979:43) vind dat laerskooldogters minder selfversekerd as laerskoolseuns is in 'n taak wat deur albei groepe as "manlik" beskou word. Geen verskille in selfvertroue-vlakke is egter tussen seuns en dogters vir 'n neutrale taak gevind nie.

Meer resente navorsing dui daarop dat ervaring ook 'n invloed op vroulike selfvertroue het. Rutherford *et al.* (1992:A-82) se ondersoeke na die rol van ervaring op die selfvertroue van hoogs-ervare en onervare (met betrekking tot sport) dames wat nie tydens die ondersoek met sport gemoeid was nie, toon dat hoogs-ervare dames meer selfvertroue ten opsigte van 'n geslags-neutrale fietsrytaak as 'n onervare groep dames toon. Bogenoemde navorsers is verder van mening dat ervaring wel as 'n verdere omgewingsfaktor tot Lenney (1977) se situasioneel-kwesbaarheids- hipotese gevoeg moet word.

Die aard van geslagsverskille in selfvertroue hang verder af van die beskikbaarheid van duidelike en ondubbelsinnige inligting oor die individu se vermoë om die spesifieke taak te verrig. Volgens Lenney (1977:3) sal vroue dieselfde selfvertroue as mans ervaar wanneer eksterne inligting ondubbelsinnig en onmiddellik beskikbaar is. In ooreenstemming hiermee is die bevindinge van Montanelli en Hill (1969:115), asook Rychlak en Lerner (1965:667) dat die selfvertroue van vroue laer is in situasies waar geen inligting oor medeproefpersone se vermoëns verskaf is nie. In 'n opvolg-ondersoek vind Corbin *et al.* (1981:30) egter dat wanneer die ander omgewingsfaktore van die taak, naamlik geslagtelike oriëntasie en sosiale vergelyking, beheer word, dogters nie minder selfvertroue as seuns het of meer afhanklik van prestasie-terugvoering is nie.

Tans is dit nie 'n uitgemaakte saak dat die laer selfvertroue by damesportlui aan genoemde omgewingsfaktore toegeskryf kan word nie. Crandall *et al.* (1962:659) stel voor dat vroue minder selfversekerd vertoon omdat mans grootpraterig is. Die

laer selfvertroue by vroue word verder deur House (1974:508) toegeskryf aan die feit dat vroue poog om nederig en nie-kompeterend op te tree. Vroulike sportlui is dus nie noodwendig minder selfversekerd nie, maar tree op asof hulle nie selfversekerd is nie in 'n poging om meer tradisioneel-vroulik voor te kom. Die moontlikheid bestaan dus dat mans deur die gemeenskap toegelaat word om te spog oor vermoëns en prestasieverwagtinge, terwyl dit nie vir vroue so toelaatbaar is nie. Die laer waargenome selfvertroue kan dus die gevolg van kulturele verwagtinge wees.

Tog is gevind dat manlike windmakerigheid en vroulike nederigheid nie die mees aanneemlike rede vir geslagtelike selfvertroue-verskille is nie (Corbin *et al.*, 1983:410). Die idee dat selfvertroue van vroue taakspesifiek is, word voorgestaan deur Corbin (1981:265), Dishman (1980:286) en Lenney (1977:3). Hierdie taakspesifieke selfvertroue word deur Vealey (1988b:473) toegeskryf aan geslagsrolsosialisering. Sport word hoofsaaklik as 'n manlike aktiwiteit beskou en sportgedrag word as manlike gedrag beskou. Vroulike sportlui mag dalk minder bekwaam voel, minder sosiale ondersteuning ervaar en minder belonings ontvang. Cratty (1983:72) wys op die dilemma waarin vroulike sportlui hulself bevind: hulle moet voortdurend van rol verwissel wat lei tot stres en gevolglike verlaging van selfvertroue. Taakspesifieke selfvertrouegebreke mag in sekere gevalle selfs lei tot vermyding van die taak (Cratty, 1983:57). In teenstelling hiermee word minder stres ervaar wanneer aan 'n hoë-status vroulike sportsoort deelgeneem word. Cratty (1983:173) beweer byvoorbeeld dat 'n damesgimnas minder negatiewe evaluering as 'n damesrugbybyspeler ontvang. In aansluiting met genoemde studies vind Lirgg (1991:299) in 'n meta-analitiese ondersoek van 46 studies dat die geslagstipes van 'n taak wel bydra tot geslagsverskille met betrekking tot selfvertroue. Daar word ook getoon dat manlike proefpersone minder selfversekerd as vroulike proefpersone vir 'n vroulik-georiënteerde taak is. Aangesien verskeie manlik-georiënteerde maar slegs een vroulik-georiënteerde taak in al 46 studies gebruik is, word verdere navorsing veral na laasgenoemde tipe taaksoorte vereis om met groter sekerheid vas te stel hoe hierdie vroulike take in interaksie met die grootte van geslagsverskille ten opsigte van selfvertroue, verkeer.

Afgesien van die laer selfvertroue-vlakke wat by vroue gevind word, is die selfvertroue van vroue ook minder stabiel as die van mans (Allen, 1972:40). Corbin (1981:265) vind dat ondanks die geslag van die opponent (geslagte het teen mekaar gekompeteer), vroue dieselfde na-kompetisie selfvertroue as mans het nadat hulle teen 'n swakker opponent gespeel het. Hulle is egter minder selfversekerd nadat teen 'n opponent wat deur hulle as goed beskou word, gespeel is. Die selfvertroue van vroue neig dus na onstabiliteit en verander na enkele ontmoetings, terwyl mans minder waarskynlik sal toelaat dat een mislukking toekomstige skattings sal beïnvloed. Wat voorkompetisie-selfvertroue by universiteitsatlete betref, stel Jones *et al.* (1991:1) vas dat beide geslagte 'n verlaging in selfvertroue beleef namate 'n belangrike byeenkoms nader. Die afname by vroulike atlete is egter groter as die afname by manlike atlete. Verskille is ook aangetref wat betref die antesedente van selfvertroue: vroulike atlete was gemoeid met persoonlike doelwitte en standaarde, terwyl manlike selfvertroue met interpersoonlike vergelyking en oorwinning verband hou.

Lirgg en Feltz (1989:49) is van mening dat daar verskeie mites rakende vroulike selfvertroue in sport bestaan. Hierdie mites veronderstel dat vrouens minder selfvertroue as mans in alle prestasie-situasies het, minder selfvertroue as gevolg van swakker prestasies as mans het, en ook sukses vrees.

Teenargumente hiervoor is dat selfvertroue-vlakke nie verskil in nie-vergelykende situasies nie, of wanneer duidelike terugvoering verskaf word nie. Verskille in selfvertroue verdwyn namate vaardigheid of vlak van deelname toeneem. Ook Vealey toon dat daar geen verskille in die selfvertroue tussen elite manlike en vroulike sportlui is nie, terwyl dit wel sigbaar is by laerskool, hoërskool en universiteitsportlui (1988:10). Hierdie bevinding is in ooreenstemming met vorige ondersoeke wat aantoon dat vroue in kompetisie-sport oor meer manlike persoonlikheidseienskappe as vroulike nie-deelnemers beskik (Del Rey & Sheppard, 1981:165, Helmreich & Spence, 1977:33).

Verdere teenargumente is dat die selfvertroue-vlakke deur geslagstipering van aktiwiteite beïnvloed word, wat verdwyn wanneer geslagsneutrale take uitgevoer word, en dat albei geslagte vrees ervaar in situasies waar sosiale aanvaarding en prestasies onverenigbaar is (Lirgg en Feltz, 1989:49).

Sportdeelname het egter 'n invloed op die geslagsverskille in selfvertroue by kinders: Roberts *et al.* (1981:212) toon dat sportiewe kinders, ongeag geslag, hoër skattings van selfvertroue as nie-deelnemers het.

2.4.2.2 OUDERDOM

In 'n studie wat die waargenome liggaamlike bekwaamheid van volwassenes ondersoek het, het Sonstroem *et al.* (1992:217) gevind dat die selfvertroue van middeljarige volwassenes beduidend laer as dié van universiteitstudente is.

Ouderdom bepaal ook die mate waarin sportdeelname tot verhoogde selfvertroue lei. Schendel (1965:63) vind dat daar definitiewe persoonlikheidsverskille tussen skoolgaande sportlui en skoolgaande nie-sportlui is. Sportlui in die negende graad (ongeveer standerd 7) besit 'n groter gevoel van waarde, het minder selftwyfel en kla minder as nie-sportlui in dieselfde ouderdomsgroep. Ten opsigte van proefpersoene in die twaalfde graad (ongeveer matriek) vind hy dieselfde tendens. Geen verskille in selfvertroue is egter by universiteitsportlui en universiteits-nie-sportlui, gevind nie.

2.4.2.3 LIGGAAMSBOU

Guyot *et al.* (1981:105) vind 'n korrelasie tussen die selfvertroue en liggaamsbou van laerskooldogters, maar geen korrelasie by laerskoolseuns nie. 'n Meer liniêre liggaamsbou laat meisies gewilder en aantrekliker voel. Felker (1968:513) toon aan dat 'n groot liggaamsbou by seuns tot verhoogde selfvertroue lei, veral as die vader 'n belangstelling in sport toon.

2.4.3 ANDER PERSONE

Navorsing toon aan dat die teenwoordigheid, optrede en verwagtinge van ander persone 'n invloed het op die selfvertroue wat ervaar word.

2.4.3.1 OPPONENT

Die vermoë van 'n opponent het 'n invloed op beide geslagte se selfvertroue. Inligting oor die vermoë van die opponent is selfs belangriker as die geslag van die opponent wanneer prestasievoorspellings gemaak word (Corbin, 1981:268). Verskille in prestasievoorspellings tussen groepe wat teen dieselfde geslag gespeel het, is nie gevind nie. Ook House (1974:507) toon dat die geslag van die opponent nie 'n betroubare voorspeller van selfvertroue is nie. Volgens Corbin (1981:268) sal die geslag van die opponent slegs 'n invloed hê indien die taak geslagspesifiek is. Die wete dat 'n opponent goed is, veroorsaak 'n verlaging van selfvertroue: Corbin (1981:269) vind egter dat vroue minder vertroue as mans het in hul vermoë om in die toekoms teen 'n goeie speler teen wie hulle pas verloor het, te wen. Hieruit blyk dit dat opponent se vermoë ook 'n invloed het op toekomstige selfvertroue nadat die wedstryd plaasgevind het.

2.4.3.2 VOLWASSENES: AFRIGTER EN OUERS

Horn en Hasbrook (1987:209-221) voel dat kinders ontvanklik is vir alle volwasse invloede. Die gedrag en prestasie van kinders sal dus in ooreenstemming met die verwagtinge van volwassenes wees. Sekere groepe, waaronder baie jong kinders, beginners, dogters, afhanklike kinders en volwassene-georiënteerde kinders is meer geneig tot volwasse invloede.

Daar is gevind dat die tipe afrigting- of onderrigstyl wat gevolg word, 'n uitwerking het op die selfbeeld van kinders. 'n Benadering wat toelaat dat kinders aangemoedig word om besluite te neem, lei tot 'n hoër selfbeeld as 'n onderrigstyl wat gekenmerk word deur 'n onderwyser wat alle besluite oorheers (Schempp *et*

al., 1983:183). Alhoewel die outokratiese styl die beste benadering vir die ontwikkeling van motoriese vaardighede is, het 'n demokratiese besluitnemingstyl 'n groter verbetering in selfbeeld tot gevolg (Martinek *et al.,* 1977:349). So 'n gedeelde besluitnemingsstyl impliseer dat studente deel het aan besluite rakende kurrikulumkeuse, tydstoekenning, interaksie, mobiliteit en evaluering.

Die afrigter speel ook 'n rol wat betref die metode wat gebruik word om 'n nuwe beweging aan te leer. 'n Deelnemende demonstrasie, waar die student fisies deur die beweging gehelp is, het hoër verwagtinge van sukses tot gevolg as 'n benadering waar slegs gedemonstreer is (Feltz *et al.,* 1979:112). Bandura *et al.* (1969:173) asook Weinberg *et al.* (1982:TS 12) ondersteun ook die deelnemende demonstrasietegniek, eerder as 'n passiewe demonstrasie, om selfvertroue vir 'n nuwe taak te verhoog.

Aansluitend by die kwessie van afrigtingstyl stel Scholtz (1975:156) dat outoritêre en strafgeneigde onderwysingesteldheid tot lae selfskatting by kinders lei, wat 'n agterstand ten opsigte van selfskatting toon teenoor kinders wat uit 'n meer ontspanne demokratiese onderwysingesteldheid kom.

Die verwagtinge wat afrigters en onderwysers van hul studente koester beïnvloed hul afrigtingstyl: afrigters skep 'n warmer sosio-emosionele klimaat vir beter studente, verskaf meer onderrigmateriaal en instruksietyd, het meer interaksie en verskaf meer positiewe versterkings per korrekte respons as met swakker studente (Horn & Hasbrook, 1987:208-221). Verder ontvang swakker studente meer kritiek per foutiewe respons. Hierdie terugvoering het 'n direkte invloed op die selfvertroue van die student omdat hy deur bogenoemde kommunikasie-wyses 'n idee kry van hoe bekwaam hy deur sy afrigter geag word. Hierdie bevindinge stem ooreen met die studie van Smith et *al.* (1979:59) wat aantoon dat die selfagting van jong sportlui met die ontvangs van hoë frekwensie aanmoediging, tegniese instruksies en korrektiewe terugvoering, verhoog.

Alhoewel Weinmann (1979:9) nie daarin kon slaag om die effek van tipe terugvoering op selfskatting aan te toon nie, beveel hy verdere studies op die gebied van terugvoering en selfvertroue aan. Daar word gevoel dat afrigters moet rekening hou met die feit dat terugvoering 'n student se selfskatting kan beïnvloed. Smith *et al.* (1979:59) beveel aan dat afrigters veral moet let op hul gedrag teenoor atlete met 'n lae selfbeeld en min selfvertroue, aangesien dié groep meer sensitief vir afrigtingsgedrag as hul porture met 'n hoë selfbeeld, is.

Die kontak tussen ouer en kind is 'n belangrike bepaler van selfvertroue. Volgens Scholtz (1975:155) sal individue wat uit strafgeneigde milieus kom, waar herhaaldelike negatiewe evaluering van gedrag en persoon ervaar is, gevaar loop om 'n lae eiedunk te ontwikkel. 'n Prysgeneigde sosiale milieu, waar aanvaarding en waardering ervaar word, lei tot die ontwikkeling van positiewe selfskatting.

Ook op die terrein van sportdeelname ondersteun navorsing die belangrikheid van die ouers se rol. McElroy en Kirkendall (1981:244) lê klem op die verskil tussen ouer-/kind-bekwaamheidskatting. Wanneer die ouer se skatting van die kind se vermoë te hoog is, sal die kind homself as 'n mislukking beskou. Indien die kind egter 'n hoër selfskatting van homself het as wat sy ouers van hom het, het dit sosiale konflik tot gevolg. Dit lei tot die verskynsel dat kinders se selfvertroue hoër is wanneer hulle voel dat hul ouers dieselfde mening oor hul sportvermoë het.

Vaders kan die sportselfbeeld van hul seuns verhoog deur belangstelling in sport te toon (Felker, 1968:513). 'n Seun wat voel dat sy vader in sport belangstel beskou homself as die ontvanger van positiewe kontak en het meer geleenthede om homself te ontwikkel op terreine wat deur gemeenskapsbelangstelling en lof beloon word.

Smith *et al.* (1978:259) vind verder dat die volwasse verwagting/kindprestasie-teenstrydigheid 'n belangrike bepaler van die uiteindelike selfskatting van die kind

is. Minderbevoorregte kinders ervaar dus nie 'n verlaging in selfskatting as daar min van hulle verwag word en hulle dan swak presteer nie, omdat die volwasse verwagting-/prestasieverskil relatief klein is. In teenstelling hiermee verlaag die selfvertroue van kinders met 'n bevoorregte opvoeding aansienlik wanneer daar goeie prestasies van hulle verwag word, en hulle dan swak presteer.

2.4.3.3 SPANMAATS

Wanneer sportlui deel is van 'n groep wat persoonsgroei aanmoedig en toelaat, word verhoogde selfvertroue en 'n gevoel van belangrikheid as spanmaat, ervaar (McClure *et al.,* 1988:1655). In so 'n groep word die klem geplaas op die informele ondersoek na gevoelens en emosies wat beleef word.

2.4.3.4 TOETSAFNEMER

'n Verdere persoon wat 'n invloed mag hê op gemete selfvertroue is die toetsafnemer. Hill en Dusek (1969:556) het ondersoek ingestel na die invloed van die geslag van die eksperimenteerder op selfvertroue, en noem die moontlikheid dat veral kinders hoër prestasie-verwagtinge het wanneer die eksperimenteerder van die teenoorgestelde geslag is. Die vermoede bestaan dat eksperimenteerders van die teenoorgestelde geslag meer versterkend optree, en daarom wil dit voorkom asof dit nie soseer die geslag as die neiging van die eksperimenteerder om die angsvlak van die proefpersone te beïnvloed nie, is (Hill & Stevenson, 1965:35). Die geslag van die eksperimenteerder is volgens Montanelli en Hill (1969:127) ook van minder belang wanneer angs nie 'n rol speel nie, wanneer die proefpersoon moeg raak en wanneer die effek van sosiale versterking afneem. Uit genoemde studies is dit egter nog nie duidelik of beoordelaars by 'n gimnastiekkompetisie as toetsafnemers, en dus as bepalers van selfvertroue, beskou kan word nie.

2.4.3.5 PORTUURGROEP

Scholtz (1975:155) beweer dat die neiging vroeër was om die ouer-kind-verhouding uit te sonder as die mees uitstaande bepaler van eiedunk en

selfskatting. Volgens hom moet die klem meer val op interaksie met porture as 'n uiters kritieke invloed om 'n positiewe en gebalanseerde selfbeskouing tot stand te bring.

2.4.3.6 EKSPERIMENTELE MODEL (DEMONSTRATEUR)

Sekere eienskappe en gedragspatrone van die model (persoon wat demonstreer) wat in die eksperiment gebruik word, beïnvloed die waarnemer se selfvertroue-skattings. Volgens Gould en Weiss (1981:17) het demonstrateurooreenkomste en demonstrateurgesprekke 'n invloed op proefpersone se selfvertroue. 'n Model wat as ewe bekwaam beskou word, lei tot groter selfverwagtinge as 'n beter of swakker model.

Brown en Inouye (1978:900) wys verder dat proefpersone wat hulself as meer bekwaam as 'n onsuksesvolle demonstrateur ag, deurgaans hoë verwagtinge van hulself koester. In teenstelling hiermee het 'n demonstrateur se gebrek aan vaardigheid lae vlakke van selfvertroue tot gevolg in proefpersone wat hulself as ewe bekwaam beskou. Persone wat geen inligting rakende die model se bekwaamheid ontvang nie, besit gemiddelde vlakke van selfvertroue. Lirgg en Feltz (1991:217) vind weer dat 'n groep wat 'n bekwame persoon as demonstrateur het, hoër selfkragdadigheidsverwagtinge na eie taakuitvoering as 'n groep met 'n onbekwame model het. Daar word ook gevind dat hierdie hoogs-versekerde groep ook meer selfkragdadigheid as die ander groep ervaar nadat die onderskeie demonstrateurs dopgehou is. Hoër selfvertroue vir die groep met die bekwame model word ook gevind selfs wanneer die bekwame model 'n gelyke is, en die onbekwame model 'n meerdere (afrigter/onderwyser) is. Uit dié studie wil dit voorkom asof dit eerder die bekwaamheid as status van die demonstrateur is wat die selfvertroue van leerlinge mag beïnvloed (Gould & Weiss, 1981:27-29).

Modelle wat oor onderwerpe rakende die aktiwiteit gesels, maar wat geen verband met hul selfvertroue het nie (bv. "Hierdie oefening is seker goed vir buikspiere") het hoër selfvertroue by proefpersone tot gevolg as modelle wat verbaal negatief ten opsigte van selfvertroue is.

2.4.4 PERSOONLIKHEIDSEIENSKAPPE EN GEMOEDSTOESTAND

2.4.4.1 SELFBEELD

'n Persoon se selfbeeld het onder andere te make met hoe hy homself en sy gedrag waarneem (Porat *et al.*, 1989:280). 'n Persoon met 'n positiewe selfbeeld ontwikkel selfvertroue, onafhanklikheid en tevredenheid. In teenstelling hiermee lei 'n negatiewe selfbeeld tot kommer, twyfel en mislukking. Aansluitend hierby vind Ames en Ames (1978:82) dat kinders met 'n positiewe selfbeeld hul geloof in eie vermoë na sukses versterk. Sukses het egter geen positiewe reaksie by kinders met 'n lae selfbeeld tot gevolg nie.

Ook Scanlan en Passer toon aan dat die selfbeeld van jong sokkerspelers verband hou met hul prestasie-verwagtinge (1981:60). Hierdie bevindinge impliseer dat 'n persoon eers 'n positiewe beeld van homself moet besit alvorens hy kan glo dat hy sukses in sport kan behaal.

2.4.4.2 SELFVERTROUE AS KARAKTERTREK

Vealey (1986:223) se sportvertrouemodel bepaal dat die individu se selfvertroue in 'n sekere situasie die somtotaal van sy selfvertroue as karaktertrek en sy kompetisie-oriëntasie is. Selfvertroue as persoonlikheidseienskap word verhoog deur ervaring van sukses, bekwaamheid, trots en tevredenheid. Onbevoegdheid, mislukking en skaamte sal moontlik selfvertroue verlaag en lei tot onsekerheid oor vermoë om suksesvol in sport te wees.

2.4.4.3 PERSOONLIKHEIDSANDROGINIE

Androginie is 'n fisiologiese toestand wat daardeur gekenmerk word dat 'n individu oor eierstokke beskik maar sowel vroulike as manlike eienskappe vertoon (Gouws *et al.*, 1979:23). Persoonlikheidsandroginie kan as persoonlikheidstweeslagtigheid beskou word: die term beskryf persone van enige geslag wat persoonlikheidseienskappe van albei geslagte toon (Harris, 1982:151).

Harris (1982:151) toon dat beide geslagte hoër selfvertroue toon wanneer hulle as persoonlikheidsandrogenies beskou kan word, eerder as tipies manlik of vroulik. Die laagste selfvertroue word deur ongedifferensieërde sportlui behaal, gevolg deur tipies-vroulike sportlui, daarna tipies-manlike sportlui, en laastens die androgeniese sportlui wat die hoogste selfskatting openbaar.

2.4.4.4 AGGRESSIE

Hoë vlakke van aggressie beïnvloed die selfvertroue van kinders in sekere situasies (Perry *et al.*, 1986:700). 'n Meer aggressiewe kind het meer vertroue in sy vermoë om deur middel van sy optrede, positiewe resultate te lewer.

2.4.4.5 LOKUS VAN KONTROLE

Plek van kontrole is 'n persoonlikheidsdimensie wat te doen het met die mate wat 'n persoon voel dat hy self (intern kontrole) of faktore in 'n situasie (ekstern kontrole) sy gedrag bepaal. 'n Intern-beheerde persoon voel dat hy beheer het oor versterking, terwyl 'n ekstern-beheerde persoon sy versterking toeskryf aan kans, geluk of die noodlot (Feather, 1968:38).

Intern-gerigte manlike proefpersone beskou hulself as meer selfversekerd as ekstern-gerigte manspersone (Johnson & Kilmann, 1975:55). Geen verskille in selfvertroue is egter tussen vroulike proefpersone met verskillende beheerlokusse aangetref nie.

2.4.4.6 GEMOEDSTEMMING

Die gemoedstemming van 'n persoon het 'n invloed op die mate van vertroue wat hy in sy vermoëns besit. Kavanagh en Bower (1985:507) vind dat die herlewing van sukses of mislukking in'n romanse deur middel van hipnose, verandering in selfvertroue veroorsaak. Hierdie veranderinge is nie net beperk tot selfvertroue rakende die liefde nie, maar is ook op interpersoonlike verhoudinge, sportbeoefening en in ander aktiwiteitsfere opgemerk. Selfvertroue is hoër wanneer 'n persoon in 'n positiewe gemoedstemming is, terwyl hartseer tot verlaging in selfvertroue lei.

Daarteenoor stel Kavanagh en Hausfeld (1986:112) vas dat selfvertroue nie altyd deur gemoedstemming beïnvloed word nie; en dat inkonsekwente selfvertroue-resultate taakverskille mag reflekteer. Hiermee word geïmpliseer dat die tipe taak ook 'n rol speel in die mate wat gemoedstemming selfvertroue beïnvloed. Alhoewel proefpersone se bui nie hul geloof in eie vermoëns beïnvloed het nie, het positiewe gemoedstemmings tot beter prestasies gelei.

2.4.4.7 AKTIVERING

Feltz en Mugno (1983:273) beweer dat die aktiveringsvlak van die atleet 'n invloed op sy selfvertroue vir 'n nuwe taak het. So beweer Bandura (1977:256) ook dat daar 'n omgekeerde eweredige verband tussen werklike aktivering en selfvertroue is. Die implikasies hiervan is dat selfvertroue verlaag soos wat aktivering toeneem, en dat hoë selfvertroue met lae aktiveringsvlakke gepaard gaan.

In teenstelling hiermee stel Feltz (1982:778) asook Feltz en Mugno (1983:276) vas dat die verhouding nie wederkerig is nie, en dat harttempo nie 'n invloed op selfvertroue het nie. Wat wel 'n invloed op selfvertroue het is die individu se persepsie van sy eie aktivering, eerder as sy werklike aktivering.

2.4.4.8 ANGS

Verskeie studies toon die verwantskap tussen angs en selfvertroue aan (Bandura & Adams, 1977:304; Bandura *et al.,* 1982:17). Indien angsvlakke hoog is, is selfvertroue laag. Net so gaan lae angsvlakke gepaard met 'n hoë vlak van selfvertroue. Lan en Gill (1984:236) kom tot die gevolgtrekking dat daar 'n negatiewe verwantskap tussen selfvertroue en angs is. Hierdie bevinding word ondersteun deur Scanlan en Passer (1978a:119) asook Rodrigo *et al.* (1990:114).

Sportkompetisies word as 'n bedreiging of 'n angswekkende ervaring deur sekere persone waargeneem. Sulke persone word beskryf as sportlui wat 'n hoë vlak van kompetisie-angs as persoonlikheidseienskap het. Brustadt en Weiss (1987:97) vind dat jong manlike basketbalspelers wat 'n hoë vlak van kompetisie-angs het, laer vlakke van selfagting en meer kommer oor prestasie, as medespelers besit.

Scanlan en Passer (1979b:151) toon aan dat 'n kompetisie wat as stresvol waargeneem word, tot hoë kompetisie-angs asook situasionele angs lei. Hierdie hoë angsvlakke gaan gepaard met lae selfagting en lae prestasie-verwagtinge. Aansluitend hierby vind Feltz en Ewing (1987:100) dat spelers wat hoë persoonlikheidsangs het, lae selfagting en lae prestasie-verwagtinge het. In 'n opvolgondersoek vind Scanlan en Passer (1981:60) egter dat persoonsangs nie die prestasie-verwagtinge van jong sokkerspelers beïnvloed nie.

2.4.5 SIELKUNDIGE VOORBEREIDING

Alhoewel sportsielkundiges, afrigters en sportlui, oor die tegnieke wat gebruik moet word om selfvertroue te bevorder verskil, is hulle dit eens dat daar wel metodes bestaan wat sal lei tot verhoging in eie selfskatting.

Die motivering agter selfvertroue-bevorderingstegnieke is gesetel in die idee dat selfvertroue nie net gebeur nie, of net aan sekere persone behoort nie (Bell, 1983:134). Dit is 'n toestand wat bestaan uit selfversekerde denke, aksies en gevoelens, en kan aangeleer, ingeoefen, met opset veroorsaak, en 'n gewoonte gemaak word.

Volgens Gould *et al.* (1981:81) is ondersoek veral ingestel na die bronne van selfvertroue soos deur Bandura (1977:191) voorgestel naamlik sekerheid van prestasie, modellering, verbale oorreding en aktiveringsbeheer. Alhoewel gevind is dat prestasie-versekering (Weinberg *et al.*, 1979:328-329) asook verskeie vorme van modellering en plaasvervangende ervarings (Feltz, 1982:480; Mc Auley, 1985:292) kan lei tot veranderinge in selfvertroue, toon die bevindinge van Lan en Gill (1984:227) en Mahoney (1979:430) dat selfversekerdheid nie beduidend deur aktiveringsbeheer en verbale oorreding beïnvloed word nie.

Bell (1983:122-134) noem verskeie tegnieke waarmee 'n sportman homself meer selfversekerd kan maak. Dit behels voortdurende selfversekerde denke en optredes deur middel van bevestigings, herlewing van vorige sukses, uitskakeling van negatiewe denke en twyfel en die ontwikkeling van 'n selfbeoordelingstelsel.

In 'n ondersoek na strategieë wat elite-afrigters gebruik om selfvertroue by sportlui te bevorder, vind Gould *et al.* (1989:128) dat universiteitsafrigters die meeste van instruksie-inoefening, modellering van selfvertroue, aanmoediging van positiewe verbale uitings, en die aanwending van harde fisieke kondisioneringsoefeninge gebruik maak. Hierdie afrigters is verder van mening dat instruksie-inoefening, selfvertroue-modellering, vrylike gebruik van verbale belonings en positiewe praatjies die mees effektiewe metodes is.

In dieselfde ondersoek toon nasionale afrigters van 30 Olimpiese sportsoorte aan dat hulle die meeste van instruksie-inoefening, selfvertroue-modellering, aanmoediging en die onderbeklemtoning van die uitslag se belangrikheid, gebruik maak. Op nasionale vlak is gevind dat uitvoerinstruksies, positiewe praatjies, selfvertroue-modellering en vrylike gebruik van verbale belonings die mees doeltreffende tegnieke is. Ook Fisher (1984b:49) ag selfgesprekke as bydraend tot die verhoging van selfvertroue. Dit blyk hieruit dat dieselfde metodes vir die verbetering van selfvertroue by topsportlui sowel as intermediêre sportlui, gebruik kan word.

Wat betref die verhoging van selfvertroue by persone wat slangfobieë het, maak Bandura en Adams (1977:304) gebruik van aktiewe bemeesteringstegnieke, plaasvervangende ervarings en die uitwissing van angsaktivering deur middel van sistematiese desensitisasie. Die gekompliseerdheid van selfvertroue veroorsaak egter dat geen twee persone dieselfde op 'n tegniek reageer nie (Bandura & Adams, 1977:305). Die tipe en hoeveelheid selfvertroue-verwante ervarings van individue met fobies beïnvloed die reaksie op elk van die terapeutiese metodes.

Hipnose word deur Russel (1984:305) aanbeveel om selfvertroue en die selfbeeld te verbeter. Die gedagte dat suggesties van hoë selfagting meer effektief onder hipnose as onder 'n toestand van wakkerheid is, omdat die brein meer ontvanklik en nie-beoordelend is, word as rede hiervoor aangevoer.

Groepsterapie is 'n verdere metode wat deur navorsers op dié terrein aanbeveel word. Alhoewel daar nie betekenisvolle veranderinge in selfskatting na 'n semesterprogram gevind is nie, beweer Cooker en Caffey (1984:383) dat 'n terapeutiese program vir 'n groep as geheel wel 'n invloed op selfskatting sal hê mits die program 'n sinvolle ervaring is wat vir 'n langer periode as 'n semester sal voortduur.

Feltz en Riessinger (1990:141) se ondersoek na die invloed van *in vivo*-gemoedsverbeelding (ontspannings- of woede-ontlokkende beelde wat onversoenbaar met die angs gedurende die werklike ongemaklike ervaring is) op selfvertroue toon dat dit 'n doeltreffende manier is om prestasie-verwagtinge te verhoog. Verder is gevind dat gemoedsverbeelding meer effektief as prestasie-terugvoering is om selfskatting positief te beïnvloed.

Verskeie navorsers skenk aandag aan die laer vlakke van vroulike selfvertroue, en verskaf inligting oor moontlike metodes om hierdie verskynsel te verminder. Lirgg en Feltz (1989:53) beveel aan dat:

- progressie gebruik moet word om sukses te verseker
- geslagstipering van aktiwiteite vermy moet word
- duidelike inligtinggewende terugvoering verskaf moet word
- rolmodelleringstegnieke gebruik moet word
- uitslag se klem verminder en die leerproses beklemtoon moet word
- angswekkende situasies vermy moet word deur gebruik te maak van verbale oorreding en ontspanningstegnieke.

Stewart en Corbin (1989:67) beklemtoon ook die vermyding van geslagstiperende aktiwiteite en die beklemtoning van poging eerder as uitslag, maar noem verder dat vroulike sportlui ook meer selfversekerd sal wees indien daar geleenthede verskaf word vir die ontwikkeling en internalisering van 'n eie selfbeloningstelsel, 'n balans tussen nie-vergelykende en sosiaal-vergelykende aktiwiteite getref word, en 'n leerplan ontwikkel word wat die bereiking van emosionele doelwitte, insluitende selfvertroue, insluit.

Afgesien van die voorafgaande bespreekte metodes, is Massimo (1985:40) van mening dat daar verskeie maniere is waarmee die selfvertroue van gimnaste tydens kompetisie-omstandighede ontwikkel kan word. Hierdie metodes behels deeglike voorbereiding, 'n netjiese voorkoms, georganiseerde opwarming, beklemtoning van sterk punte en vermyding van swak punte, en beheer oor negatiewe emosies.

Wat die gebrek aan selfvertroue by die aanleer of uitvoering van 'n nuwe beweging betref, stel Massimo (1984:56) die volgende remediërende tegnieke voor:

- progressie moet tydens die aanleerproses plaasvind
- liggaamlike gereedheid moet teenwoordig wees
- fisiese ondersteuning van die gimnas is noodsaaklik
- verkryging van advies by gimnaste wat alreeds die beweging bemeester het.

Die pogings wat gimnaste self aanwend om hul gebrek aan selfvertroue en vrees vir 'n nuwe beweging te oorwin, is volgens Massimo (1990:40) verbeelding, visualisering, positiewe denke, aftel, uitvoer van die beweging en konsentrasie. In dieselfde studie is gevind dat slegs 16% van die gimnaste met hul afrigter oor hul gebrek aan selfvertroue praat, en dat hulle eerder ouers of vriende oor hul vrese nader.

In teenstelling met ander sportsoorte, word aanmoediging en positiewe spanpraatjies nie as metodes vir die ontwikkeling van selfvertroue by gimnaste aanbeveel nie (Massimo, 1990:41). Eksterne tipe oplossings is nie effektief nie omdat die behandeling van vrees en die verkryging van selfvertroue vanuit die individu se sielkundige strategie geskied. Wat betref die laer vlakke van selfvertroue ten opsigte van die balk, beveel Massimo meer tyd tydens oefensessies op hierdie apparaat aan.

Verdere tegnieke wat deur Unestahl (1983:58) aanbeveel word behels die aanhou van 'n dagboek waarin geestelike aspekte soos houdings, gevoelens en emosies voor kompetisies aangeteken word. Na afloop van 'n kompetisie word die dagboek nagegaan en word besluit watter van die aangetekende aspekte in die toekoms nagestreef moet word, en watter slegs tot die gimnas se nadeel was.

2.5 GEVOLGE VAN SELFVERTROUE

Vervolgens word gewys op die verskillende gevolge wat selfvertroue mag inhou.

2.5.1 SELFVERTROUE EN PRESTASIE

Selfvertroue word allerweë deur sportlui, afrigters en sportsielkundiges as 'n bepaler van prestasie beskou. Verskeie ondersoeke op verskillende terreine is van stapel gestuur en die belangrike invloed van geloof in eie vermoë op uiteindelike prestasie is hierdeur aangetoon.

Die hoofimpetus van hierdie belangstelling in selfvertroue en prestasie spruit uit Bandura (1977:191-215) se selfkragdadigheidsteorie. Bandura voorspel dat sielkundige prosedures, in watter vorm ook al, die vlak en krag van selfvertroue beïnvloed wat dan lei tot veranderinge in prestasie, asook die aanvang en volharding van wedywerende gedrag. Prestasie-verwagtinge beïnvloed die grootte van pogings en die lengte daarvan terwyl ander struikelblokke en afkerige toestande teenwoordig is.

Sielkundiges het daarin geslaag om die invloed van selfvertroue op gedragspatrone aan te toon. Hulle vind byvoorbeeld dat hoe hoër die vertroue in selfkragdadigheid is, hoe beter presteer pasiënte in situasies wat vroeër angswekkend was. Bandura *et al*. (1982:20) vind dat selfvertroue 'n basiese meganisme is wat afkerige aktivering asook aksie onderlê. Verhoging in selfvertroue het by proefpersone wat 'n fobiese angs vir spinnekoppe gehad het, minder afwagtings- en prestasienood, afname in harttempo en verlaging in bloeddruk tot gevolg gehad.

Wat ander take betref, is 'n positiewe verwantskap tussen selfvertroue en taakuitvoering vir 'n kognitiewe taak (Kavanagh & Hausfeld, 1986:113), 'n reaksietoets (Zajonc & Brickman, 1969:148) asook 'n anagramtaak (Feather,

1966:287), aangetoon. Ook Brown en Inouye (1978:900) stel vas dat proefpersone wat hulself beter as die eksperimentele model ag, hoër vlakke van selfvertroue en gevolglik meer deursettingsvermoë in 'n anagramtaak toon. Verder is gevind dat selfvertroue 'n bepalende rol speel in die staak van die rookgewoonte (DiClemente *et al.*, 1985:181), asook met gewigsverlies (Bernier & Avard, 1986:319).

Ook op akademiese gebied is gevind dat skoliere wat 'n hoë selfagting het, beter presteer in akademiese vakke as minder versekerde skoliere (Mwamwenda & Mwamwenda, 1987:71).

In studies wat die effek van selfvertroue op 'n beenspieruithouvermoëtaak getoets het, toon persone met 'n hoë prestasieverwagting beter prestasie in die taak. Weinberg *et al.* (1979:320) vind dat mans en dames met hoë selfvertrouevlakke hulle bene baie langer teen 'n weerstand in die toets kon strek as persone met min vertroue. Na 'n mislukte poging het persone met baie selfvertroue steeds beter as minder versekerde persone presteer. Hierdie selfvertroue-prestasieverwantskap op dieselfde apparaat word ondersteun deur verdere ondersoek deur Weinberg *et al.* (1980:340) asook Weinberg *et al.* (1981:345). Gould en Weiss (1981:17) slaag egter daarin om aan te toon dat proefpersone wat hulself ewe bekwaam as die eksperimentele model ag, beter presteer as diegene wat hulself minderwaardig skat. Hulle kom tot die gevolgtrekking dat model-ooreenkomste 'n beter voorspeller van prestasie op dié beenspieruithouvermoë-toets as selfvertroue is.

In 'n latere ondersoek stel Weinberg (1985:280) vas dat selfgemanipuleerde selfvertroue deur middel van 'n medewerker 'n invloed op prestasie het, en dat proefpersone met meer vertroue in hul vermoëns harder probeer het en hul bene langer gestrek gehou het.

'n Positiewe verwantskap tussen selfvertroue en prestasie met 'n kragtoets is ook deur navorsers aangetref. Nelson en Furst (1972:71) vind dat die verwagtinge van oorwinning 'n groter invloed op prestasie het as 'n werklike krag-agterstand.

Deelnemers se uitslae in 'n armkragtoets het dus 'n groter verwantskap met verwagte krag, as met werklike krag, getoon. Hulle kom tot die gevolgtrekking dat mits alle ander faktore gelyk is, 'n positiewe houding teenoor wen 'n bepalende faktor in die finale uitslag is. Ook Ness en Patton (1979:205) toon dat hoër kragprestasies gelewer word wanneer proefpersone glo dat die weerstand waarteen hulle werk, kleiner as die werklike weerstand is. Die kragtoetse van Nelson en Furst (1972), asook Ness en Patton (1979) het egter slegs van nuweling kragoptellers gebruik gemaak. In soortgelyke kragtoetse met ervare gewigoptellers merk Fitzsimmons *et al.* (1991:424) 'n positiewe verwantskap tussen selfvertroue en prestasie op. So kon proefpersone, wat ervare gewigoptellers was, 'n swaarder gewig opdruk wanneer hulle onder die indruk verkeer het dat die gewig wat hulle moes optel, ligter as die werklike massa is.

Ook in die sportwêreld word selfvertroue uitgesonder as 'n belangrike bepaler van sukses. Kirschenbaum en Bale (1984:278) beweer dat die verwagting van sukses tot 'n groter sukses kan lei. Hierdie positiewe verwagtinge kan ook angs en aandagspan positief beïnvloed en sodoende beter prestasies veroorsaak.

Bandura (1982; 1986) gebruik die term gesamentlike selfkragdadigheid om 'n groep se kollektiewe verwagting van sukses te beskryf. Volgens Bandura (1986:320) bepaal die groep se gesamentlike selfkragdadigheid die taakkeuse van individue in die groep, die aard van inspanning, en die deursettingsvermoë van die groep nadat mislukking ervaar is. Hierdie faktore dra volgens Bandura ook by tot 'n span se sukses.

Verskeie studies het die invloed van selfvertroue op prestasie in spansportsoorte ondersoek. In twee studies wat gemoeid was met yshokkiespelers, het Feltz *et al.* (1988, soos aangehaal deur Spink, 1990:382) asook Feltz *et al.* (1989, soos aangehaal deur Spink, 1990:382) daarin geslaag om 'n positiewe verwantskap tussen gesamentlike selfvertroue en 'n aantal prestasiemetings in yshokkie, te toon. In eersgenoemde studie is die verhouding tussen waargenome spansportvertroue van 'n kollege-span en verskeie prestasiemetings aan die begin

van 'n seisoen ondersoek, en is 'n betekenisvolle positiewe verwantskap tussen waargenome spankragdadigheid en kragspelpersentasie gevind. In die latere studie het Feltz *et al.* (1989, soos aangehaal deur Spink, 1990:382) die verwantskap tussen spansportvertroue en spanprestasie oor die loop van 'n seisoen ondersoek, en 'n positiewe verwantskap tussen spansportvertroue en kragspelpersentasie, sowel as selfvertroue en die punte wat aangeteken is, gevind.

Wat die verband tussen die gesamentlike selfvertroue en prestasie tydens 'n spieruithouvermoëtaak betref, stel Hodges en Carron (1992:48) vas dat 'n hoogsversekerde groep beter as 'n onsekere groep presteer. Verder het die hoogsversekerde groep hul prestasie verbeter nadat mislukking ervaar is, terwyl die onsekere groep 'n afname in prestasie na mislukking beleef het.

Lee (1988:147) stel vas dat geloof in selfkragdadigheid, spandoelwitte, lae stresvlakke en afrigtersondersteuning 'n rol speel in die prestasie van 'n hokkiespan. Die feit dat die verwantskap tussen selfvertroue en prestasie hier nie baie sterk gevind is nie, mag die gevolg wees van die aard van hokkie. Indíviduele hokkiespelers ondervind moeite om oorsake van eie swak prestasie vas te stel terwyl individuele sportlui nie hierdie probleem ervaar nie. Verder is dit moeilik om die grootte van selfvertroue te bepaal, aangesien prestasie afhang van medewerkende spanlede. Lee kom tot die gevolgtrekking dat die prestasies van mede-hokkiespelers in hul beoordeling ingesluit is, en dat afrigters moet aandag gee aan die verhoging van spanvertroue sowel as individuele selfvertroue.

Bykans alle studies ondersteun die positiewe verwantskap tussen selfvertroue en prestasie in individuele sportsoorte. Barling en Abel (1983:265) toon dat selfvertroue bestendig en betekenisvol aan 12 dimensies van tennisprestasie verwant is. Hierdie presstasieskale het betrekking op die selfbeoordeling van spelers sowel as die gemiddeld van twee beoordelaars se eksterne evaluering.

Feltz (1982:764) voel dat selfvertroue eerder die gevolg as bepaler van prestasie in 'n hoë vermydingstaak is. In 'n ondersoek na selfvertroue en prestasie, kon sy

wel daarin slaag om aan te toon dat 'n wederkerige oorsaak-en-gevolg verhouding tussen selfvertroue en agteruitduikprestasie bestaan, maar dat hierdie verhouding nie ewe wederkerig is nie.

Marathonhardlopers se selfvertroue beïnvloed hul uiteindelike prestasie. Gayton en Nickless (1987:481) toon aan dat marathonprestasie aan beide taaksp ;sifieke sowel as fisieke selfkragdadigheid verwant is, en dat 'n individu se vertroue in eie vermoëns verband hou met sy marathonprestasie deurdat dit sy deursettingsvermoë en motivering beïnvloed, en so sy eindtyd bepaal. Ook Martin en Gill (1991:149) slaag daarin om 'n verwantskap tussen sportvertroue en prestasie by hoërskool-langafstandatlete te vind. 'n Verrassende bevinding van die studie is die feit dat uitslaggeoriënteerde-selfvertroue 'n beter voorspeller van prestasie as prestasie-georiënteerde selfvertroue was. Die rede hiervoor is heel waarskynlik die jeugdige ouderdom en tekort aan ervaring wat akkurate prestasiegerigte selfkragdadigheidsmetings verhoed het, asook die bekende maar klein aantal kompeterende atlete wat akkurate uitslaggerigte selfkragadigheid (dit wil sê tyd- en plekvoorspelling) toegelaat het.

Selfvertroue is ook al aangetoon om 'n belangrike diskriminerende faktor tussen goeie en swakker presteerders in Kanadese nasionale stoei (Highlen & Bennet 1979:123) en suksesvolle en onsuksesvolle Big 10 stoeiers (Gould *et al.*, 1981:69) te wees.

Gould *et al.* (1983:170) het die kompetisie-angspatrone van jong stoeiers by 'n nasionale toernooi ondersoek en ook gevind dat stoeiers wat plekke behaal het hulself as meer bekwaam geag het, voorspel het dat hulle hoër posisies sou behaal, en meer versekerd in hul voorspellings was as stoeiers wat nie plekke behaal het nie. Die invloed van geloof op selfkragdadigheid is ook bevestig deur Carter *et al.* (1987:778), wat vasgestel het dat verwagtinge 'n positiewe verwantskap met interne beheerlokus en prestasie in 'n 12-minute hardlooptoets toon.

Verskeie studies wat ondersoek ingestel het na prestasie-verwagtinge en prestasie in gimnastiek, ondersteun die verwantskap tussen selfvertroue en prestasie. Porat *et al.* (1989:279) beskou persoonlike selfagting as die enkele beste voorspeller van suksesvolle prestasie tydens 'n gimnastiekkompetisie. In 'n studie waar Amerikaanse Olimpiese gimnaste as proefpersone gebruik is, rapporteer Mahoney en Avener (1977:137) dat finaliste wat twyfel oor hul vermoëns gehad het, swakker presteer het. Die voorkompetisie-selfvertroue het verder ook 'n positiewe korrelasie met die prestasies van die finaliste getoon. Ook Lee (1982:405) stel vas dat die verwagtinge van vrouegimnaste 'n beter voorspeller van prestasie is as vorige punte wat tydens kompetisies behaal is. Scanlan *et al.* (1984:422) ondersteun ook hierdie bevindinge deur aan te toon dat gimnaste wat hoër kragdadigheidsverwagtinge het, beter presteer as diegene met laer verwagtinge.

Dit wil egter voorkom asof die verband tussen selfvertroue en prestasie van die tipe apparaat afhang. McAuley en Gill (1983:416) asook Weiss *et al.* (1989:449) vind dieselfde korrelasiewaardes vir beide mans- en damesgimnaste op sprongе, brug en vloeroefeninge. Hierdie bevindinge stem ooreen met dié van McAuley (1985:294) en Weinberg *et al.* (1982:12) wat ook die wisselende aard van korrelasies afhangende van apparaat, aantoon. In teenstelling met hierdie bevindinge kon Vealey (1986:239) nie daarin slaag om aan te toon dat voorkompetisie-selfvertroue die prestasies van Amerikaanse elite-gimnaste voorspel nie. Die ondersoeker is van mening dat die tydsverloop na selfvertroue-metings, die elite-aard van die proefgroep asook die belangrikheid van die kompetisie die korrelasie kon beïnvloed het.

Alhoewel meeste studies die verwantskap tussen selfvertroue en prestasie kan aantoon, noem Feltz (1984:191) dat 'n oorsaaklike verband en rigting van die verwantskap nie uit die korrelasies afgelei kan word nie. Elite sportlui mag dus hoogs selfversekerd wees as gevolg van suksesvolle vorige prestasies, eerder as wat hulle elite-status die direkte gevolg van hulle hoë selfagting is.

Inkonsekwente eienskappe van die selfvertroue-prestasie-verwantskap bestaan wel. Feather (1968:45) vind dat persone wat deur middel van vorige uitslae groot veranderinge in selfvertroue vir 'n anagramtaak ondergaan (dit wil sê verhoging of verlaging) beter presteer as persone wat slegs geringe selfvertrouevcranderinge beleef het. Hierdie onbestendigheid word toegeskryf aan intelligensie, verskille in prestasie-motiewe en inkonsekwentheid van faktore wat selfvertroue-veranderinge teweeg gebring het. Zajonc en Brickman (1969:148) ondersteun hierdie onbestendige eienskap deur aan te toon dat persone wat weerstand bied teen verlaging van prestasie-verwagtinge in 'n reaksietoets, groter verbetering in prestasie toon as persone wat hul verwagtinge drasties verlaag het. Hulle kom tot die gevolgtrekking dat prestasie-verwagtinge slegs prestasie beïnvloed in die afwesigheid van terugvoering.

Bandura (1978) beweer dat geloof in selfkragdadigheid slegs 'n bepaler van gedrag is wanneer sekere dryfvere en vereiste vaardighede teenwoordig is. Hy voorspel dat prestasie-verwagtinge werklike prestasie mag oortref wanneer die atleet nie aangespoor word nie, of wanneer liggaamlike en sosiale beperkings tydens die situasie teenwoordig is. Wanverhoudings sal ook heers wanneer take dubbelsinnig is, of wanneer 'n persoon geen inligting het om sy verwagtinge op te baseer nie.

2.5.2 SELFVERTROUE EN DEELNAME

Afgesien van die invloed wat selfvertroue op prestasie en die uitslag van taakuitvoering het, het dit ook verskeie veranderinge op deelname-gedrag tot gevolg.

Verskeie studies toon dat 'n hoë skatting van eie vermoëns ten opsigte van 'n taak lei tot groter belangstelling en aangetrokkenheid tot die taak. Bandura en Schunk (1981:586) vind dat hoogs selfversekerde kinders 'n hoë vlak van intrinsieke belangstelling toon. Kinders wat baie twyfel in hul vermoëns het weer min spontane belangstelling in die oplossing van 'n wiskundige probleem getoon. In

aansluiting hiermee merk Bell (1983:115) op dat swak prestasie-verwagtinge tot belangeloosheid kan lei. Ommundsen en Vaglum (1991:35) het die invloed van waargenome bekwaamheid op genot ondersoek, en gevind dat hoë waargenome sokkerbekwaamheid by 12 tot 16 jarige sokkerspelers bydra tot groter satisfaksie.

Persone wat hulself as baie bekwaam met betrekking tot liggaamlike vaardighede beskou, is volgens Ryckman *et al.* (1982:891) meer geneig om aan avontuurlustige fisieke aktiwiteite deel te neem. Sulke persone sal ook, eerder as minder versekerde persone, seksuele ervaringe wat sal lei tot die vermindering van seksuele inhibisies, beleef.

Die invloed van selfvertroue op deelname word ook deur Corbin *et al.* (1983:407) getoon wanneer daar gewys word dat gebrek aan selfvertroue in vermoëns om sekere fisieke take te verrig kan veroorsaak dat vroulike sportlui sekere situasies wat hierdie gebrek aan selfvertroue kan blootlê, mag vermy.

In teenstelling met voorafgaande bevindinge kon Dishman (1978:285), Godin *et al.* (1986:1075) asook Valois *et al.* (1986:811) nie daarin slaag om die uitwerking van selfvertroue op deelname-gedrag aan te toon nie. Godin *et al.* (1986:1075) ondersteun die gedagte dat meer spesifieke houding- en gedragsdefinisies in soortgelyke ondersoeke gebruik moet word. Kimiecik *et al.* (1986:255) stel verder vas dat ongeag die uitslag van die kompetisie, kinders met 'n hoë waargenome bekwaamheidsvlak meer prestasietevredenheid as hul minder-versekerde medespelers getoon het.

'n Selfversekerde persoon sal ook eerder tydens die aanleer van 'n nuwe taak van fisiese ondersteuning gebruik maak, terwyl diegene met min vertroue 'n versoek vir ondersteuning as die blootlegging van gebrek aan bekwaamheid beskou (Ames, 1983:178).

2.5.3 SELFVERTROUE EN SELFAGTING

Sportlui wat meer versekerd is met betrekking tot hul vermoëns toon hoër algehele selfagting as persone wat min vertroue in hul liggaamlike vermoëns het (Ryckman *et al.*, 1982:898).

2.5.4 SELFVERTROUE EN AANDAGSPAN

Hoë vlakke van selfvertroue fasiliteer die aandagspan vir die spesifieke taak (Bell, 1983:121).

2.5.5 SELFVERTROUE EN BEHEERLOKUS

Selfversekerde persone handhaaf 'n interne beheerlokus, terwyl minder versekerde persone geneig is om resultate aan faktore buite hul beheer toe te skryf (Ryckman *et al.* 1982:891). Ook Doganis *et al.* (1991:154) vind dat persone wat 'n positiewe houding jeens hulself koester, ook glo dat hulle die uitslag van oefeninge kan beheer. Individue wat 'n positiewe selfbeskouing het beskou dus hul aksies as die gevolg van interne, eerder as eksterne kragte.

2.5.6 SELFVERTROUE EN ATTRIBUSIEMOTIVERING

Persone wat hoë prestasieverwagtinge het, skryf die oorsake van sukses toe aan hoë inspanning en persoonlike vermoë, terwyl 'n mislukking aan ongeluk en lae inspanning toegeskryf word. Terselfdertyd is minder versekerde persone geneig om sukses aan poging en geluk toe te skryf, en 'n mislukking aan hul eie onvermoë (McMahan, 1973:108). In ooreenstemming hiermee vind Van Loggerenberg (1983:45) dat suksesvolle sportlui 'n groter klem plaas op poging en vertroue in eie vermoë. Min vertroue in eie vermoë, 'n afname in toekomsverwagting en 'n afname van taakkompleksiteit as belangrike faktor, gaan hand aan hand nadat 'n groot nederlaag beleef is.

Indien prestasieverwagtinge gereeld teenstrydig met werklike uitslag is, sal groter oorsaaklikheidsgewig aan poging en geluk as aan vermoë gegee word (McMahan, 1973:108). In teenstelling met bogenoemde bevindinge kon Duncan en McAuley (1987:385) geen verskille tussen hoogs-versekerde en minder-versekerde persone se oorsaaklikheidsattribusie vind nie. Die rede hiervoor word toegeskryf aan die feit dat die eksperimentele situasie nie natuurlik voorgekom het nie, en dat proefpersone minder persoonlik betrokke en verantwoordelik vir die uiteindelike uitslag gevoel het. Hierdie ervaring sou die individu se behoefte aan oorsaaklikheidsverduideliking beïnvloed het.

2.5.7 SELFVERTROUE EN PRESTASIEMOTIVERING

Die gevoelens van bekwaamheid wat 'n sportdeelnemer besit bepaal die motiewe vir sy deelname aan sport. Gimnaste wat hulself as baie bekwaam beskou, word gemotiveer om hul bekwaamheid in daardie sport te demonstreer (Klint & Weiss, 1987:63). Indien die sportmilieu sportlui se motiewe vir deelname bevredig, sal hierdie gimnaste aanhou deelneem en so sal ook hul selfvertroue toeneem.

In teenstelling met Harter se prestasiemotiveringsteorie (1982:95) lê gimnaste wat meer vertroue in hul vermoë het groter klem op spanaffiliasie en spanatmosfeer as diegene wat minder bekwaam voel (Klint & Weiss, 1987:63). Die gimnaste voel dalk dat spanwerk en spanatmosfeer 'n hulpmiddel is op die pad na vaardigheidsverbetering en hoër kompetisievlakke.

Klint en Weiss (1987:63) stel verder vas dat gimnaste wat hulself as sosiaal-bekwaam beskou, deur affiliasie-oorwegings gemotiveer word om aan hul sport deel te neem. Hierdie bevindinge stel voor dat sosiale redes deelname aanmoedig, en dat deelname tot verhoging van sosiale bekwaamheid lei. Verder word gimnaste wat min vertroue in sosiale bekwaamheidstegnieke het, meer gemotiveer om deel te neem as gevolg van uitdagings wat gebied word en opwindende situasies wat mag opduik.

2.5.8 SELFVERTROUE EN ANGS

Hoë vlakke van selfvertroue lei nie net tot verlaging van sosiale angs en selfbewustheid nie, maar beïnvloed ook die taakangs wat ervaar word (Ryckman *et al.*, 1982:891).

Bandura en Adams (1977:287) asook Lan en Gill (1984:227) demonstreer die invloed van selfkragdadigheidskattings op angsmetings, en vind dat kognitiewe kommer en somatiese angs laer is wanneer selfvertroue hoog is. In aansluiting hiermee het die verhoging van selfvertroue van fobiese proefpersone gelei tot progressief-verminderde afwagtings- en prestasienood terwyl hulle met die fobie-onderwerp gekonfronteer word (Bandura *et al.*, 1982:5). Ook Bell vind dat selfvertroue tot positiewe emosies lei, terwyl min vertroue gepaard gaan met angs, depressiwiteit en 'n gevoel van benoudheid (1983:121).

'n Verdere aspek wat met angs verband hou, is stres. Volgens Brown en Shaw (1975:71) sal persone wat baie selfversekerd is, of oor 'n hoë vlak van emosionele stabiliteit beskik, minder deur 'n stressor in die uitvoering van 'n hand-oogkoördinasietoets beïnvloed word.

2.5.9 SELFVERTROUE EN DEURSETTINGSVERMOë

Volgens Brown en Inouye (1978:900) het hoë vlakke van selfvertroue groter deursettingsvermoë by sportlui tot gevolg.

2.5.10 SAMEVATTING

Samevattend kan gestel word dat selfvertroue 'n belangrike kognitiewe bepaler van sportprestasie is. Selfvertroue lei nie net tot beter prestasie nie, maar veroorsaak ook groter deursettingsvermoë, laer angsvlakke, groter taakbelangstelling, motivering, aandagspan en positiewe gedragspatrone. Verdere sportspesifieke navorsing op hierdie gebied sal ongetwyfeld ook verder bepalers en gevolge van selfvertroue na vore bring.

Wat navorsing op die gebied van selfvertroue en gimnastiek betref, is gevind dat vlak van deelname, verwagting van ander persone (ouers, afrigters, spanmaats), vrees (veral met betrekking tot die brug en balk), belangrikheid van die kompetisie asook die sielkundige voorbereiding van die gimnas, 'n rol speel in die voorkompetisie-selfvertroue van gimnaste.

Verder is gevind dat gimnaste se selfvertroue 'n invloed op hulle kompetisie-prestasies, asook hul prestasiemotivering, kan hê.

In die voorafgaande literatuurstudie is ondersoek ingestel na die definiëring en kenmerke van selfvertroue, die bepalers daarvan en ook die gedragsaspekte wat daaruit mag voortvloei. Alhoewel die aard van die verband tussen selfvertroue en prestasie steeds onduidelik is, word die positiewe verwantskap tussen selfvertroue en prestasie in verskeie aktiwiteite keer op keer aangetoon. Hierdie tendens, tesame met die feit dat die geldigheid en betroubaarheid van proefpersone, meetinstrumente en ondersoekprosedures van vorige studies gekritiseer kan word, het verdere navorsing in dié verband genoodsaak.

HOOFSTUK 3
METODE VAN ONDERSOEK

3.1 INLEIDING

Die voorafgaande literatuuroorsig dui aan dat sportvertroue 'n belangrike rol in sportprestasie speel. Alhoewel verskeie studies reeds die effek van sportvertroue op sportlui se prestasies getoon het, is dit op hierdie stadium nog nie duidelik wat die grootte en aard van elite gimnaste se sportvertroue, en die invloed daarvan op gimnastiekprestasie, is nie.

3.2 NAVORSINGSONTWERP

Om bogenoemde aspekte wetenskaplik te ondersoek moet van toetsing gebruik gemaak word. Daar is besluit op 'n kwasi-eksperimentele ondersoekmetode; 'n metode wat ook as veldnavorsing (De Wet *et al.*, 1981:13), natuurlike navorsing (De Wet *et al.*, 1981:13) of as vergelykende opnames (Fox, 1969:453) bekend staan. Dié metode is as die mees geskikte en natuurlike metode vir die studie-onderwerp geag: die navorser manipuleer nie die situasie waarin die navorsing onderneem word nie, data-insameling pas by die natuurlike situasie, 'n gimnastiekkompetisie, aan, en bestaande gegewens in hierdie natuurlike situasie word gebruik.

Thomas en Nelson (1985:232) beweer dat die doel van kwasi-eksperimentele navorsing die aanpassing van die navorsingsontwerp by natuurlike situasies is, terwyl die bedreiging van interne geldigheid sover moontlik beheer moet word. Die gekose *ex post facto* ontwerp, waar die behandeling nie onder beheer van die ondersoeker staan nie, besit wel leemtes wat veral interne geldigheid aan betref, maar is verkieslik bo enige ware eksperimentele metode omdat dit die veralgemeenbaarheid van bevindinge moontlik maak.

Verskeie metodologiese probleme moes oorbrug word: die vasstelling van eienskappe wat seleksie sou bepaal, verkryging van toestemming van gimnaste, spanbestuurders, afrigters en kompetisiebestuurders, keuse van 'n gepaste gimnastiekkompetisie met inagneming van tyd, afstand en onkoste, vind van 'n geskikte meetinstrument, aanpassing en vertaling van die gekose meetinstrument.

3.2.1 SELEKSIE VAN PROEFPERSONE

3.2.1.1 EKSPERIMENTELE GROEP

Aangesien elite-gimnaste vir die studie as proefpersone gebruik is, en slegs enkele nasionale elite gimnastiekkompetisies jaarliks in Suid-Afrika plaasvind, is besluit om as eksperimentele groep die deelnemende gimnaste aan die eie keuse afdeling van die Suid-Afrikaanse Elite Gimnastiekkompetisie wat sou plaasvind gedurende Oktober 1988, te gebruik.

Ten tye van die ondersoek was plaaslike gimnastiek in vier vlakke verdeel naamlik novise, junior grade, senior grade, en elite. Binne elke vlak is verdere gevorderdheidsvlakke aangetref. Op elite vlak is onderskeid getref tussen elite 1, 2, 3, 4, 5 en 6, waar elite 6 die mees elementêre elite vlak verteenwoordig. Vlak van gevorderdheid neem toe tot op elite 1-vlak waarna gimnaste om Springbokkleure meeding.

Elite 6 gimnaste neem slegs deel aan kompetisie waar voorgeskrewe reekse uitgevoer word, en is om dié rede vir die doeleindes van die ondersoek buite rekening gelaat. Elite 5 gimnaste neem in die eie keuse kompetisie aan slegs balk en spronge deel, elite 4 aan slegs brug en vloer, terwyl gimnaste in elite 3 en 1 op al vier apparate deelneem.

Gimnaste wat in die studie betrek is was afkomstig uit alle provinsies, insluitend Natal, Westelike Provinsie, Oostelike Provinsie, Oranje Vrystaat, Boland, Noord-Transvaal, Suid-Transvaal, Oos-Transvaal, Wes-Transvaal, Verre Noord-Transvaal en Namibië.

Gimnaste wat vraelyste voltooi het, het as volg gegroepeer:

Elite 1: 9 gimnaste

Elite 2: 3 gimnaste

Elite 3: 5 gimnaste op al vier apparate
1 gimnas op vloer en balk

Elite 4: 14 gimnaste

Elite 5: 8 gimnaste

Slegs gimnaste wat ten tye van die kompetisie 14 jaar of ouer was, kon by die studie betrek word, gegrond op die ouderdomsperk wat Vealey (1986:226) stel op die gebruik van haar meetinstrument.

3.2.2 MEETINSTRUMENTE

3.2.2.1 DIE METING VAN SPORTVERTROUE

Dit het duidelik uit die literatuuroorsig van hierdie ondersoek geblyk dat wat die meting van selfvertroue in sport betref, daar geen ooreenstemming tussen navorsers oor die mees betroubare en geldige meetinstumente, is nie. Dit bring mee dat daar tans verskeie vraelyste is wat oënskynlik poog om selfvertroue te meet, maar eerder kenmerke soos prestasie-verwagtinge of vaardigbeskouinge, ondersoek.

Sportpsigoloë het tradisioneel van drie benaderings gebruik gemaak om selfvertroue in sport te ondersoek. Bandura se self-effektiwiteitsteorie (1977) is gebruik om gedrag, deur die meting van individue se prestasieverwagtinge, te voorspel. Ook is konsepsuele modelle van waargenome bekwaamheid (Harter, 1978) vir die sportsituasie aangepas sodat prestasiegedrag in daardie konteks voorspel kon word. Verder is prestasie-verwagtinge aangewend om selfvertroue te operasionaliseer en om sportgedrag te voorspel.

Alhoewel hierdie teorieë belangrike bydraes tot sportpsigologiese literatuur gelewer het, gaan dit met lae geldigheidswaardes gepaard. Vealey (1986:222) beweer dat vorige pogings om selfvertroue in sportsituasies te operasionaliseer, laag in voorspellingsgeldigheid is, hoofsaaklik omdat daar nie gemeet word wat beoog is om te ondersoek nie. Dit bring mee dat liggaamlike selfkonsep, eerder as sportvaardigheidselfvertroue, ondersoek is.

Ander meetinstrumente, byvoorbeeld Harter se waargenome bekwaamheidskaal vir kinders, is volgens Vealey (1986:222) op 'n ontwikkelingsbenadering gebaseer en daarom slegs van toepassing op kinders.

Eenvormigheid in die sportpsigologiese navorsing betreffende prestasie-verwagtinge en selfkragdadigheid is 'n verdere tekort, deurdat daar vir elke moontlike sportsituasie 'n nuwe vraelys ontwerp is.

Dit blyk uit bostaande dat daar in hierdie studie van verskeie meetinstrumente gebruik gemaak kon word, maar dat die vraelyste ter sprake, aan verskeie gebreke, veral geldigheid en eenvormigheid, mank gaan.

Volgens Vealey (1986:222) is daar 'n behoefte aan 'n geldige en bondige operasionalisering van selfvertroue in sport, sodat sportgedrag in verskillende sportsituasies meer bestendig voorspel kan word. Vealey (1986:222) het deur die bestudering van alle vorige ondersoeke op die gebied van selfvertroue in sport, die term "sportvertroue" as nuwe term op hierdie terrein vasgestel. Deur middel van operasionalisering van die term het sy gepoog om sportvertroue as 'n gebied af te baken en deur die ontwikkeling van 'n nuwe vraelys die meting van slegs hierdie

eienskap, toe te laat. Met inagneming hiervan is besluit om gebruik te maak van die "State Sports Confidence Inventory" (SSCI) van Vealey (1986). Hierdie besluit is geneem nie net vanweë die operasionalisering van selfvertroue, die verhoogde geldigheid, en eenvormigheidsoorwegings nie, maar ook die feit dat die SSCI, met die uitsondering van twee items, baie toepaslik op die gimnastieksituasie is.

3.2.2.2 DIE "STATE SPORTS CONFIDENCE INVENTORY"

3.2.2.2.1 ONTWIKKELING EN STANDARDISERING VAN DIE SSCI

Die voorkompetisie-SSCI van Vealey (1986) bestaan uit 'n enkele vraelys wat gemik is op die meting van 'n individu se vertroue op daardie oomblik, of tydens 'n gegewe moment, in sy vermoë om goed in sport te presteer. In teenstelling met vorige selfvertroue-vraelyste is die SSCI slegs gemoeid met die verskynsel van sportvertroue. Slegs sportlui se geloof of graad van sekerheid wat hulle besit in hul vermoë om suksesvol in sport te wees, word gemeet.

Tydens die ontwerpfase van die SSCI is die aanbevelinge van die "American Psychological Association" se "Standards for Educational and Psychological Tests and Manuals" deur Vealey (1986:225) as riglyn vir die ontwikkeling van die instrument gebruik. Negentien items is oorspronklik ontwikkel om aanvangsitemklasse te vorm. Vealey het hierdie items deur vier ervare sportsielkundiges laat beoordeel, sodat voorkoms- of inhoudingsgeldigheid, sowel as duidelikheid ten opsigte van sinstruktuur, teenwoordig is (1986:224). Na hierdie evaluering het slegs 15 items behoue gebly, en is hierdie items in vraelysformaat geplaas deur van 'n vyf-punt Likertskaal gebruik te maak. Hierdie skaal maak die meting van hoë en lae sportvertroue moontlik.

Alvorens die SSCI op sportlui toegepas is, is daar deur die volgende vyf fases beweeg om die instrument te toets:

Fase 1:
Die interne struktuur van die vraelys, individuele itemeienskappe, en die mate waartoe sosiale aanvaarbaarheid die vraelysrespons sou beïnvloed, is ondersoek. Na afloop hiervan is die vyf-puntskaal na 'n nege-puntskaal verander, en is die finale vraagformaat vasgestel.

Fase 2:
Herhaling van fase 1 het plaasgevind, waarna komponent-diskriminantanalise uitgevoer is.

Fase 3:
Die TSSI is gebruik om die vraelys vir toets-hertoetsbetroubaarheid te evalueer.

Fase 4:
Samevallende geldigheid is ondersoek.

Fase 5:
Operasionele geldigheid is ondersoek.

Na afloop van bogenoemde vyf fases is die formaat van die SSCI gefinaliseer en was dit gereed om vir sportsielkundige navorsing aangewend te word.
Die sportvertrouevraelys (SSCI) van Vealey (1986) bestaan uit 13 komponente wat die individu se selfvertroue ten opsigte van 'n spesifieke wedstryd of kompetisie, voor die kompetisie meet. (Kyk Aanhangsel A)

3.2.2.2.2 BESKRYWING

Die SSCI meet sportvertroue ten opsigte van die volgende 13 aspekte:

- Komponent 1: vermoë om nodige bewegings suksesvol uit te voer
- Komponent 2: vermoë om kritieke besluite gedurende kompetisie te neem
- Komponent 3: vermoë om onder druk te presteer
- Komponent 4: vermoë om suksesvolle vaardigheids-strategieë uit te voer
- Komponent 5: vermoë om so goed te konsentreer dat sukses behaal word

- Komponent 6: vermoë om by kompetisie-toestande aan te pas
- Komponent 7: vermoë om kompetisie-doelwitte te bereik
- Komponent 8: vermoë om suksesvol te wees
- Komponent 9: vermoë om positief te dink en dienooreenkomstig suksesvol te reageer gedurende kompetisie

- Komponent 10: vermoë om die uitdaging wat die kompetisie inhou, te oorwin

- Komponent 11: vermoë om sukses te behaal inagnemend die voorbereiding van die kompetisie

- Komponent 12: vermoë om so konsekwent te presteer dat sukses uiteindelik behaal sal word

- Komponent 13: vermoë om na aanvanklike terugslae terug te veg en sukses te behaal.

Aangesien hierdie studie slegs met gimnaste gemoeid is, is komponente 4 en 5 gewysig om aan te pas by die uniekheid van die gimnastieksituasie. Die komponente is as volg gewysig:

- Komponent 4: vermoë om aan te pas by 'n ander apparaat

- Komponent 5: vermoë om te konsentreer ("sukses" is uit komponent weggelaat omdat dit 'n komplekse term is waarvan die betekenis van gimnas tot gimnas verskil)

Verder is twee addisionele komponente, wat deur die ondersoeker en studieleier as onmisbaar vir die doeleindes van die studie geag is, bygevoeg. Dit meet:

- Komponent 14: vermoë om jou teenstaanders te klop (impliseer oorwinning, eerder as komponent 13 wat goeie prestasie behels)

- Komponent 15: vermoë om voor 'n groot skare op te tree.

Ook is daar vir komponente 6 en 13 verduidelikende voorbeelde gegee, aangesien die kwessies van "kompetisietoestande" en "terugslae" verwarrend en dubbelsinnig kan wees.

Alhoewel geen tydsbeperking vir die voltooiing van die vraelys gestel word nie, neem dit oor die algemeen 10 minute om te voltooi.

3.2.2.2.3 BETROUBAARHEID EN GELDIGHEID

Die State Sports Confidence Inventory (Vealey, 1986) kan as 'n bruikbare instrument vir sportpsigologiese navorsing beskou word, aangesien die betroubaarheid en geldigheid daarvan reeds aan streng evaluering onderwerp is.

Toets-hertoetsbetroubaarheids-kriteria kan nie op die SSCI toegepas word nie, aangesien slegs vraelyste wat stabiele persoonlikheidstrekke meet, en nie situasie-afhanklik is nie, aan hierdie kriterium onderwerp kan word. Tog is vasgestel dat die treksportvertrouevraelys (TSSI) toets-hertoets betroubaarheids waardes van 0.86 (een dag), 0.89 (een week), en 0.83 (een maand) besit.

Met samevallende geldigheidsmetings vind Vealey (1986:229) dat staatsportvertroue 'n positiewe verwantskap met liggaamlike selfaanbiedingsvertroue (0.24) en trek-sportvertroue toon. Verder word negatiewe verwantskappe met kompetisie trek-angs (-0.20), kognitiewe kompetisie staat-angs (-0.50) asook somatiese kompetisie staat-angs (-0.33) aangetref. Staat-sportvertroue toon egter nie 'n betekenisvolle verwantskap met eksterne beheerlokus of waargenome liggaamlike vermoëns nie.

Die operasionele geldigheid van 'n instrument toon sy vermoë om die konstruk wat hy moet meet, operasioneel te definieër. Volgens De Wet *et al.* (1981:149) verklaar operasionele geldigheid die verband tussen die toetskomponente en die ooreenkomstige gedrag/eienskappe, en maak daarom gebruik van hipoteses oor die aard van die kenmerke/veranderlikes wat gemeet gaan word en van die waarnemings van daardie kenmerke. Vealey (1986:231) het 'n operasionele geldigheidsmodel ontwikkel om die gestelde teoretiese verwantskappe te illustreer.

Volgens die model sal operasionele geldigheid bestaan indien die teoretiese konstruk (staat-selfvertroue) deur die SSCI geoperasionaliseer word. Alhoewel Vealey beweer dat operasionele geldigheid nooit bewys kan word nie, lei sy wel af dat operasionele geldigheid in die SSCI aanwesig is, veral omdat trekselfvertroue 'n invloed op staatselfvertroue het.

3.2.2.2.4 VERTALING VAN DIE VRAELYS

As Amerikaanse sportsielkundige navorser het Vealey se sportvertroue-vraelys nie ten tye van die ondersoek 'n geldige en betroubare Afrikaanse weergawe gehad nie. Toestemming vir die vertaling van die vraelys is aan die outeur deur Vealey (1988a) gegee.

Aangesien dit onwaarskynlik was dat alle elite-gimnaste voorkeur aan 'n Engelse vraelys sou gee, moes daar vir die doeleindes van die ondersoek ook 'n Afrikaanse weergawe beskikbaar wees. Hierdie vertaling van Engels na Afrikaans kon egter nie na willekeur geskied nie, aangesien die moontlikheid bestaan het dat die betroubaarheid en geldigheid daarvan sou aangetas word. Die vraelys is deur die studieleier na Afrikaans vertaal en vir beoordeling voorgelê aan 'n groep tweetalige honneursstudente.

Daarna is die Afrikaans en Engelse weergawes twee weke uitmekaar aan dieselfde groep tweetalige sportlui uitgedeel vir beantwoording. Ten einde vas te stel of sportlui dieselfde betekenis heg aan onderskeie items in die Afrikaanse weergawe as die Engelse vraelys, is 'n reeks itemkorrelasies bereken.

Berekening van korrelasie-waardes van genoemde sportlui se response het aangetoon dat alle items, met die uitsondering van item 5, korrelasie-waardes hoër as 0,65 getoon het. Op grond hiervan is aanvaar dat die geldigheid en betroubaarheid van die Engelse vraelys ook van toepassing is op die vertaalde vraelys. Item vyf is vanweë die lae korrelasie-waarde herformuleer.

3.2.2.3 DIE METING VAN GIMNASTIEKPRESTASIE

Alhoewel gimnaste se vaardigheidsvlak, vordering en prestasie op 'n informele wyse deur afrigters bepaal kan word, kan die beoordeling van gimnastiekprestasie tydens 'n kompetisie as die mees objektiewe en betroubare maatstaf van vaardigheid beskou word.

Die beoordeling van gimnastiekprestasie is tydens die 1988 Suid- Afrikaanse Elite Kompetisie te Stellenbosch deur 'n aantal nasionale en internasionale beoordelaars gedoen. Alvorens 'n beoordelaar as nasionaal of internasionaal kan kwalifiseer, word bepaalde teoretiese en praktiese eksamens afgelê om te verseker dat die beoordelaar oor voldoende kennis en oordeelsvermoë beskik.

Die werklike bepaling van prestasie word aan die hand van 'n internasionale gimnastiekkode, die bepaalde vlak se vereistes, asook die kompetisie se eie standaarde, gedoen. Vier beoordelaars op elke apparaat beoordeel elk onafhanklik 'n reeks deur na onder andere moeilikheidsgraad, weglating van vereiste bewegings, en alle moontlike foute op te let. Hierdie vier punte word na die apparaat se hoofbeoordelaar (vyfde beoordelaar) deurgevoer. Vervolgens word 'n gemiddelde punt vasgestel deur die hoogste en laagste punte te laat wegval, en die oorblywende twee punte se gemiddeld te bereken. Indien hierdie gemiddelde berekende punt binne toelaatbare omvang van die hoofbeoordelaar se eie toegekende punt is, word hierdie gemiddelde telling as die finale punt getoon.

Indien die berekende gemiddeld egter te veel van die hoofbeoordelaar se punt sou afwyk, word die beoordelaars byeengeroep en die verskil word bespreek en gewysig. Indien beoordelaars nie tot 'n vergelyk kan kom nie, word 'n basispunt bereken deur die hoofbeoordelaar (gewoonlik die mees ervare en gekwalifiseerde beoordelaar) se punt by die berekening van die finale punt te bring.

Die finale punt word voor die aanvang van die volgende gimnas se reeks getoon. Volledige uitslae word kort na die afloop van die kompetisie deur die organiseerders verskaf.

3.3 METODE VAN ONDERSOEK

3.3.1 VRAELYSONDERSOEKPROSEDURES

Die meting van voorkompetisie-sportvertroue met behulp van voorkompetisie vraelyste het as volg verloop:

(a) Etlike maande voor die aanvang van die ondersoek is toestemming vir die vertaling van die vraelys na Afrikaans, vanaf die samesteller, dr. Robin Sue Vealey (1988b) verkry. Toestemming asook aanmoediging vir die gebruik van die SSCI is deur die opsteller in 'n wetenskaplike publikasie, aan navorsers gegee (1986:227).

(b) Voor die aanvang van die kompetisie is toestemming van die dames-kompetisiebestuurder gekry om gedurende die algemene opwarmingsperiode vraelyste aan gimnaste te oorhandig vir onmiddellike voltooiing. Hierdie algemene opwarmingsperiode vind oor 'n tydperk van 15 tot 30 minute plaas, ongeveer 'n halfuur voor die apparaatopwarming en ongeveer 90 minute voor die aanvang van die kompetisie. Die doel en prosedures van die ondersoek is met haar bespreek, waarna goedkeuring aan die ondersoeker gegee is om met die ondersoek voort te kan gaan.

(c) Ongeveer 90 minute voor die aanvang van elke elite-vlak kompetisie het die ondersoeker en 'n assistent die betrokke gimnaste in die opwarmingsaal genader, ingelig oor die doel en prosedure van die ondersoek, en om samewerking gevra. In gevalle waar afrigters teenwoordig was, is toestemming van hulle ook verkry. Aan gimnaste is ook die versekering gegee dat inligting as vertroulik behandel sou word. Verder is beklemtoon dat deelname aan die ondersoek op vrywillige basis geskied.

(d) 'n Vraelys in die amptelike landstaal van die gimnas se keuse, asook 'n potlood is aan elke samewerkende gimnas verskaf. Gimnaste is gevra om die voltooide vraelyste voor die aanvang van die apparaatopwarmingsperiode aan die ondersoeker of assistent terug te besorg. Alvorens vraelyste uitgedeel is, is vasgestel of die gimnas 14 jaar en ouer is, wat as 'n voorvereiste vir die voltooiing van die vraelys gestel is.

(e) Voltooiing van die vraelyste het in die algemene opwarmingsaal, in die teenwoordigheid van die ondersoeker plaasgevind. Geen onderlinge gesprekke is gedurende die invul van vraelyste toegelaat nie.

(f) Gekose proefpersone (n = 40) moes hulle selfvertroue ten opsigte van elke van die 13 komponente van Vealey, plus twee nuut-ingeslote komponente, met die selfvertroue van die mees selfversekerde sportpersoon aan hul bekend, vergelyk. Aan elke komponent is daar 'n skaal van een tot nege toegeken; die proefpersoon moet dan slegs een getal omkring om die selfvertroue - verwantskap met die mees selfversekerde sportpersoon aan te toon. 'n Punt van (1) tot (3) dui op 'n lae verwantskap, (4) tot (6) op 'n gemiddelde verwantskap, en (7) tot (9) op 'n hoë verwantskap met die selfversekerde persoon. Die aanname word gemaak dat 'n hoë verwantskap op hoë selfvertroue, 'n gemiddelde verwantskap op gemiddelde selfvertroue, en 'n lae verwantskap op lae selfvertroue dui.

(g) By terugontvangs van die vraelys is elkeen gekontroleer ten opsigte van volledigheid en duidelikheid, en indien nodig, aan die gimnas terugbesorg vir korreksie. Enkele vraelyste is verwerp omdat bystand met voltooiing deur 'n spanmaat of afrigter, plaasgevind het.

(h) Nadat elke gimnastiekkompetisie afgehandel is, het die toetsafnemer die finale uitslag bekom.

Uitslae is deur die kompetisie-organiseerders met behulp van 'n rekenaar verwerk, uitgedruk, gefotostateer en aan die publiek te koop aangebied. Hierdie verrigtinge het ongeveer 30 minute na afloop van elke afdeling van die kompetisie plaasgevind.

Dié uitslae was nodig in dié opsig dat aspekte wat van belang was vir die ondersoek, naamlik gimnaste se name, kompetisie-nommers, en alle apparaatpunte, daarop aangedui is. Die name en nommers het ooreengestem met die inligting verskaf op die vraelyste, wat meegebring het dat slegs die hulp van een assistent voldoende was om alle inligting in te samel.

3.4 STATISTIESE PROSEDURES

Alvorens met statistiese berekeninge begin is, is alle vraelyste gekontroleer om sodoende enige onnodige inligting, byvoorbeeld die aandui van sportvertroue-waardes vir apparate waaraan die gimnas nie sou deelneem nie, te skrap. Daarna is ondersoek-uitslagdatakaarte, soos deur die ondersoeker benodig vir verdere berekeninge, opgestel. Elke gimnastiekapparaat se inligting is op 'n aparte datakaart aangedui, sodat die ondersoeker alle berekeninge vanaf vier basiese datakaarte, een elk vir spronge, brug, balk en vloer, kon uitvoer.

Hierdie datakaart het bestaan uit 'n lys van elke proefpersoon se 15 selfvertroue-waardes, hul gemiddelde selfvertroue-waarde, asook die gimnastiekpunt (apparaat + totaal) wat behaal is. 'n Nommer is deur die ondersoeker aan elke gimnas toegeken om eenvormigheid en betroubaarheid deurgaans op al vier datakaarte te verseker (Kyk Aanhangsel D).

Na voltooiing van die datakaart kon statistiese berekeninge op die data uitgevoer word. Beskrywende statistiek is eerstens deur die gebruik van die SAS-program op selfvertroue-waardes toegepas. Hierdie eenvoudige berekeninge het die ondersoeker in staat gestel om 'n oorsigtelike beeld te bekom van die verskille tussen selfvertroue-waardes vir elke vraelyskomponent, asook die selfvertroue-waardes wat vir elke apparaat afsonderlik bereken is.

In 'n ondersoek na die verband tussen voorkompetisie sportvertroue en prestasie is gimnaste op grond van hul sportvertrouetellings in 'n hoogsversekerde groep (met sportvertrouepunt van 6 en hoër) of 'n minder versekerde groep (met sportvertrouepunt laer as 6) verdeel. Die apparaatpunte wat die gimnaste behaal het is daarna gebruik om onafhanklike t-toetse (Thomas & Nelson, 1985:125) uit te voer. Die 5 % peil van betekenisvolheid is aanvaar vir verskille om betekenisvol te wees. Hierdie toets sou die ondersoeker in staat stel om te bepaal of daar prestasie-verskille tussen die hoogsversekerde en minder versekerde gimnaste ten opsigte van elke selfvertroue-item, en ten opsigte van elke apparaat, is. T-toetsing is daarna met omegakwadraat-toetse opgevolg in 'n poging om die verskille tussen die twee groepe gimnaste met die variasies te assosieer.

Vervolgens is ondersoek ingestel na die effek van die onderskeie apparate op voorkompetisie-selfvertroue. Hiervoor is 'n reeks eenringtingvariansie-ontledings (Thomas & Nelson, 1988:130-133) gedoen, en in besondere gevalle met die Newman-Keuls-*post hoc*-toets opgevolg (Thomas & Nelson, 1985:134). Indien 'n selfvertroue-item 'n betekenisvolle F-waarde toon, is die *post-hoc* toets gebruik om aan te toon op watter van die apparate elite gimnaste meer selfversekerd ten opsigte van 'n sekere item as op ander apparate is. Met hierdie variansie-ontleding (ANOVA) is die ondersoeker in staat gestel om te bepaal in watter mate die vier apparate waarop elite damesgimnaste kompeteer, hul selfvertroue beïnvloed.

HOOFSTUK 4

RESULTATE VAN DIE ONDERSOEK

4.1 INLEIDING

Hierdie hoofstuk het ten doel om die toetsresultate aan te bied en verklarend toe te lig.

Die resultate val in drie kategorieë uiteen:

1. beskrywing van elite damesgimnaste se voorkompetisie sportvertrouepatrone ten opsigte van verskillende apparate
2. die effek van voorkompetisie sportvertroue op gimnastiekprestasies
3. die effek van apparaat op voorkompetisie sportvertroue.

4.2 VOORKOMPETISIE SPORTVERTROUEPATRONE

Hierdie statistiese ontledings is daarop gemik om vas te stel wat die aard en grootte van elite damesgimnaste se sportvertroue op elk van die vier apparate, en vir elke van die vyftien vraelyskomponente is. In hierdie afdeling word gimnaste se sportvertrouewaardes op spronge, brug, balk en vloer aan die hand van elk van die vyftien sportvertrouekomponente ontleed.

Ontledings van hierdie aard behoort die ondersoeker in staat te kan stel om 'n tipiese sportvertroue-profiel van 'n elite damesgimnas te voorspel. Uit hierdie resultate sal dit dan ook moontlik wees om komponente te identifiseer waar min sportvertroue besit word, asook apparate waarvoor lae sportvertroue getoon word.

Die ontleding van elite damesgimnaste se sportvertroue sal eerstens apparaatsgewys gedoen word, waarna na ooreenkomste en verskille tussen die vier apparate gekyk gaan word. Sportvertroue sal daarna itemsgewys bespreek word, en ook ontleed word ten opsigte van ooreenkomste en verskille wat voorgekom het.

TABEL I: Opsommingstabel van aantal deelnemers per apparaat en vlak van deelname

VLAK VAN DEELNAME	AANTAL	APPARAAT
ELITE 1	9	AL VIER
ELITE 2	3	AL VIER
ELITE 3	5	AL VIER
ELITE 3	1	BALK EN VLOER
ELITE 4	14	BRUG EN VLOER
ELITE 5	8	BALK EN SPRONGE

Tabel I dui die aantal deelnemers per elite vlak en die apparaat waarop deelgeneem per elite vlak aan. As gevolg van 'n besering kon een Elite 3-gimnas slegs op vloer en balk deelneem, vandaar die diskrepans in aantal by daardie vlak.

Tabel II dui die beskrywende statistiek van elite damesgimnaste se voorkompetisie sportvertroue ten opsigte van die vier apparate waarop hul deelgeneem het, aan. Die gemiddelde sportvertroue ($\bar{x}$) en standaardafwyking (s) van elke apparaat, vir elke komponent, word hierop aangetoon. Dieselfde verwerking is ook ten opsigte van globale sportvertroue (die gemiddeld van al 15 komponente) uitgevoer.

TABEL II: Beskrywende statistiek van Elite damesgimnaste se voorkompetisie sportvertroue ten opsigte van al vier apparate (N = 40)

KOMPONENTE VAN SPORTVERTROUE		SPRONGE				BRUG				BALK				VLOER				GEMIDDELD			
NO	SPORTVERTROUE T.O.V.	$\bar{x}$	S	m	M	$\bar{x}$	S	m	M	$\bar{x}$	S	m	M	$\bar{x}$	S	m	M	$\bar{x}$	S	m	M
1	Vermoëns	6.1	1.7	2	8	6.3	1.7	2	8	5.4	1.6	2	8	6.4	1.5	3	9	6.1	1.6	-	-
2	Besluitneming	5.6	1.9	1	8	5.4	1.8	2	8	5.3	1.4	3	7	6.1	1.8	3	9	5.6	1.7	-	-
3	Prestasie onder druk	6.4	1.4	2	9	6.3	1.6	2	9	4.8	2.0	1	8	6.4	1.6	2	9	6.0	1.7	-	-
4	Apparaataanpassing	6.6	1.6	3	9	5.4	1.7	3	8	5.0	1.8	1	9	7.0	1.5	4	9	6.0	1.7	-	-
5	Konsentrasie	6.7	1.6	4	9	6.7	1.6	3	9	5.8	1.8	3	9	6.8	1.8	1	9	6.5	1.7	-	-
6	Toestandaanpassing	6.7	1.4	4	9	6.2	1.5	2	9	5.7	1.5	2	8	6.9	1.5	3	9	6.4	1.5	-	-
7	Doelwitte bereik	6.8	1.3	5	9	6.7	1.3	4	9	5.7	1.5	2	9	7.2	1.0	5	9	6.6	1.3	-	-
8	Sukses behaal	6.8	1.3	4	9	6.3	1.5	4	9	6.0	1.6	2	9	7.0	1.3	4	9	6.5	1.4	-	-
9	Denke en besluite	6.6	1.2	4	9	6.5	1.4	4	9	6.1	1.5	2	8	6.8	1.5	3	9	6.5	1.4	-	-
10	Uitdagings oorwin	6.6	1.2	3	9	6.5	1.8	1	9	6.1	1.5	2	9	6.8	1.9	2	9	6.5	1.6	-	-
11	Voorbereiding	6.8	1.4	4	9	6.9	1.4	4	9	6.4	1.5	2	9	6.9	1.4	4	9	6.8	1.4	-	-
12	Konsekwent presteer	6.6	1.5	2	9	6.5	1.6	2	9	5.9	1.4	2	8	7.0	1.1	5	9	6.5	1.4	-	-
13	Terug veg	6.7	1.4	4	9	6.7	1.7	3	9	6.3	1.6	3	9	7.2	1.2	4	9	6.7	1.5	-	-
14	Teenstanders klop	6.1	1.8	1	9	6.7	1.5	4	9	5.8	1.7	1	8	6.8	1.5	4	9	6.4	1.6	-	-
15	Skare	7.1	1.3	5	9	7.4	1.6	2	9	6.7	1.8	3	9	7.4	1.5	4	9	7.2	1.6	-	-
$\bar{x}$	Globale sportvertroue	6.6	1.5	-	-	6.4	1.6	-	-	5.8	1.6	-	-	6.9	1.5	-	-	6.4	1.6	-	-

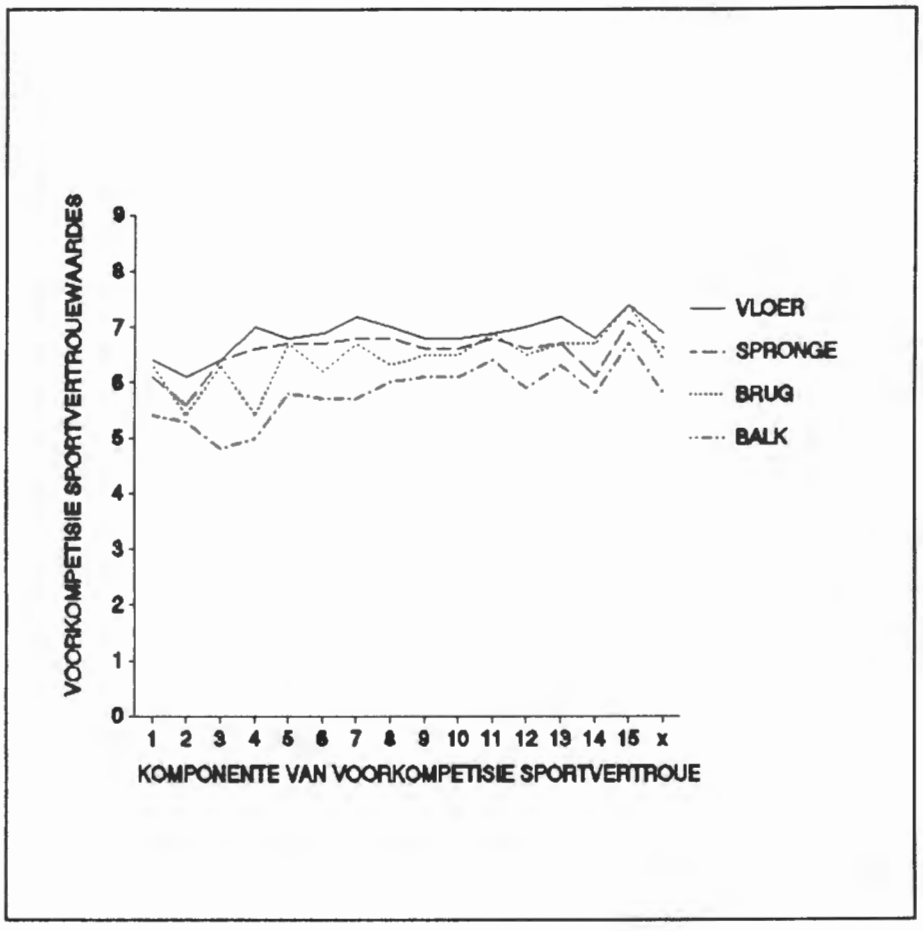
$\bar{x}$ = GEMIDDELDE WAARDE
S = STANDAARDAFWYKING
m = MINIMUM WAARDE
M = MAKSIMUM WAARDE

Wanneer na die resultate van die groep vir spronge gekyk word, word gevind dat alle komponente, behalwe komponent 2 (besluitneming), 'n hoë telling (6 of hoër) uit 'n moontlike nege behaal het. Die vyf komponente met die hoogste waardes is komponente 7 (kompetisie-doelwitte), 8 (suksesvol), 11 (voorbereiding), 13 (terugslae) en 15 (skare). Die gemiddelde sportvertroue-telling op spronge is 6.6, met 'n gemiddelde standaardafwyking van 1.5.

Op die ongelyke brug besit gimnaste oor die algemeen hoë sportvertroue, deurdat 'n gemiddel van 6.4 vir al 15 komponente gevind is. Gimnaste toon verder vir 13 van die 15 komponente 'n hoë sportvertrouewaarde. Die hoogste tellings word by komponente 5 (konsentrasie), 7 (doelwitte), 11 (voorbereiding), 13 (terugslae), 14 (teenstanders) en 15 (skare) aangetref. Twee komponente, naamlik komponente 2 (besluite) en 4 (strategie) toon lae sportvertroue op brug.

Tabel II toon dat elite damesgimnaste die minste sportvertroue openbaar ten opsigte van die balanseerbalk. Gimnaste het op slegs ses van die 15 komponente 'n gemiddelde waarde van ses of hoër behaal. Die hoogste waardes word ten opsigte van komponente 9 (positief dink, reageer), 10 (uitdagings), 11 (voorbereiding), 13 (terugslae) en 15 (skare) aangetref. Elite damesgimnaste het die minste vertroue vir komponente 1 (bewegings suksesvol), 2 (beskik), 3 (druk) en 4 (strategie).

Resultate toon verder dat gimnaste deurgaans hoë selfvertroue op die vloer beskik, aangesien daar vir geen komponent 'n gemiddelde waarde laer as ses behaal is nie. Die gemiddelde telling behaal vir al 15 komponente is 6.8. Die item wat die hoogste telling op al vier apparate behaal het, is item 15 (skare) ($\bar{x}$ = 7.4). Die hoogste onderlinge afwyking tussen apparate-tellings word by item 4 (aanpassing: balk versus vloer) aangetref.



Figuur 1: Elite damesgimnaste se voorkompetisie sportvertroue ten opsigte van al vier apparate.

Uit die voorafgaande word ooreenkomste sowel as verskille tussen die vier apparate aangetref. In Figuur 1 word die data grafies voorgestel.

Gimnaste besit oor die algemeen die meeste voorkompetisie sportvertroue vir reekse uitgevoer op die vloer, gevolg deur spronge, brug en balk. Die gemiddelde sportvertroue op eersgenoemde drie apparate is hoog (dit wil sê 6 of hoër), terwyl gevind word dat elite damesgimnaste laer toetsgemiddeldes (minder as 6) op die balk toon. Hierdie apparaatgemiddeldes stem ooreen met die indeling van vraelys

komponente as hoog- en laagversekerde eienskappe: gimnaste toon op die vloer hoë sportvertroue vir al 15 komponente, op spronge hoë sportvertroue vir 14 komponente, op brug hoë sportvertroue vir 13 komponente, en op balk hoë sportvertroue vir slegs 6 van die 15 komponente.

Elite damesgimnaste kan as hoogversekerd beskryf word, deurdat die gemiddelde sportvertroue waardes wat by 14 van die 15 komponente gevind is, 'n waarde van 6 of hoër vertoon. Wanneer die 15 sportvertroue-komponente met mekaar vergelyk word, word gevind dat die meeste sportvertroue ten opsigte van komponent 15 geopenbaar word. Elite damesgimnaste besit dus komponentsgewys die meeste vertroue in hul vermoë om voor 'n skare op te tree. Verder is elite damesgimnaste baie versekerd dat hul voorbereiding voldoende was (komponent 11), dat hulle sal kan terugveg (komponent 13) en dat hulle hul doelwitte kan bereik (komponent 7). Lae voorkompetisie-sportvertroue word slegs ten opsigte van komponent 2 geopenbaar : elite damesgimnaste besit min vertroue in hul eie besluitnemingsvermoë. 'n Hoë voorkompetisie sportvertrouewaarde van 6.4 word verkry wanneer die gimnaste se globale sportvertroue ten opsigte van al vier apparate bereken word.

Samevattend kan gesê word dat elite damesgimnaste oor die algemeen as hoogsversekerd beskryf kan word. Op drie van die vier apparate is 'n gemiddelde sportvertrouewaarde van hoër as 6 behaal. Slegs op balk is 'n sportvertrouepunt ($\bar{x}$ = 5,8) behaal wat as gemiddeld (minder versekerd) getipeer kan word.

Gimnaste besit die meeste sportvertroue ten opsigte van vloer ($\bar{x}$ = 6.9), gevolg deur spronge ($\bar{x}$ = 6.6), brug ($\bar{x}$ = 6.4) en balk ($\bar{x}$ = 5.8). Komponentsgewys toon elite damesgimnaste die meeste vertroue in hul vermoë om voor 'n skare op te tree ($\bar{x}$ = 7.4), gevolg deur hul geloof in hul voorbereiding ($\bar{x}$ = 6.8). Die laagste voorkompetisie sportvertroue is by gimnaste se sekerheid in hul besluitnemingsvermoë ($\bar{x}$ = 5.6), aangetref.

Die gemiddeld wat die proefpersone behaal het ($\bar{x}$ = 6.4, Tabel II), vir globale sportvertroue ten opsigte van al vier apparate, met ander woorde hul sportvertroue met betrekking tot die kompetisie wat voorlê, toon dat elite damesgimnaste oor hoë vlakke van voorkompetisie sportvertroue beskik.

4.3 DIE EFFEK VAN VOORKOMPETISIE SPORTVERTROUE OP GIMNASTIEKPRESTASIE

In hierdie afdeling gaan die effek van verskillende vlakke van voorkompetisie sportvertroue op elite damesgimnaste se prestasie (dit wil sê die punte toegeken deur beoordelaars) op al vier apparate ondersoek word. Die vraag wat met die ontleding beantwoord wil word is of elite damesgimnaste wat voor 'n kompetisie meer selfversekerd is, beter op die verskillende apparate as diegene wat minder versekerd is, presteer.

Om die vraag te beantwoord is gimnaste op grond van hul onderskeie vraelys-komponenttellings en gemiddelde sportvertroue, in twee groepe verdeel, naamlik in 'n hoogs versekerde (die met sportvertrouewaardes van 6 en meer) en 'n minder versekerde groep verdeel (sportvertroue waardes laer as 6).

Hierdie verdeling is vir elk van die vier apparate, vir elk van die 15 sportvertroue-komponente, en vir gemiddelde sportvertroue-waardes, gedoen. Ten einde vas te stel wat die effek van voorkompetisie sportvertroue op prestasie is, is hierdie twee groepe se gimnastiekpunte soos behaal in die kompetisie, telkens met mekaar vergelyk en is daar aan die hand van onafhanklike t-toetse bepaal of prestasieverskille tussen die groepe voorgekom het. Hierdie resultate word in Tabelle III tot VII aangetoon, en grafies aan die hand van Figuur 2 tot 5 toegelig.

4.3.1 SPORTVERTROUE EN SPRONGPRESTASIE

Tabel III wat die resultate ten opsigte van spronge aantoon, dui daarop dat hoogs versekerde gimnaste gemiddeld swakker presteer het op die apparaat ($\bar{x}$ = 8.20)

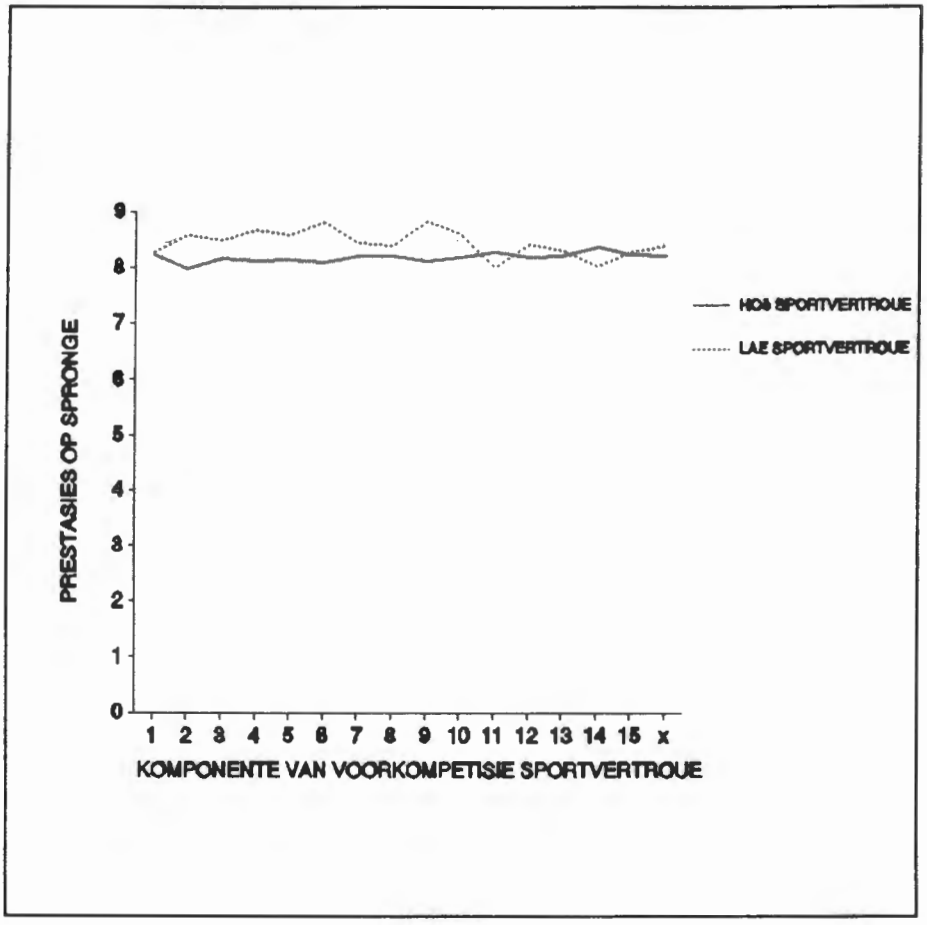
as gimnaste wat gemiddelde sportvertroue openbaar het ($\bar{x}$ = 8.38). Die tendens het voorgekom by 13 van die 15 sportvertroue-komponente (Tabel III en Figuur 2), waarvan slegs komponente 2 (t_{23} = 2.68; $p \leq 0.05$) en 6 (t_{23} = 2.25; $p \leq 0.05$) se prestasies betekenisvol by die groepe verskil het. Hieruit blyk dit dat gemiddelde geloof in besluitnemingsvermoë (komponent 2) en geloof in vermoë om by toestande aan te pas (komponent 6) 'n sterker verband met hoë prestasie as hoë vertroue in dieselfde komponente, toon.

Ten opsigte van komponente 11 (sukses inagnemend voorbereiding) en 14 (teenstanders klop) het hoë versekerde gimnaste 'n beter gemiddelde punt behaal as gimnaste met gemiddelde sportvertroue, alhoewel die verskille wat gevind is, nie beduidend was nie. In die geheel gesien wil dit voorkom dat die mate van selfversekerdheid voor die aanvang van die kompetisie nie 'n beduidende rol speel in die uiteindelike prestasies wat elite damesgimnaste in spronge behaal nie. Die relatief lae omega-waardes bevestig dat die klein verskille in prestasie tussen die twee groepe (uitgesonder komponente 2 en 6) nie betekenisvol is nie.

TABEL III: Betekenisvolheid van verskille tussen hoë sportversekerde en minder sportversekerde gimnaste ten opsigte van spronge

KOMPONENTE VAN SPORTVERTROUE		HOë SPORTVER-SEKERDE GROEP			MINDER SPORT-VERSEKERDE GROEP			t	w^2
NO	SPORTVERTROUE	N	$\bar{x}$	S	N	$\bar{x}$	S		
1	- tov vermoëns	17	8.22	0.70	8	8.26	0.47	0.17	-0.06
2	- tov besluitneming	14	7.97	0.45	11	8.56	0.69	2.68	0.27
3	- prestasie onder druk	19	8.15	0.62	6	8.49	0.66	1.13	0.02
4	- aanpassing by apparaat	19	8.10	0.57	6	8.67	0.67	1.83	0.12
5	- om te konsentreer	19	8.13	0.57	6	8.56	0.77	1.23	0.03
6	- aanpassing by toestande	20	8.09	0.56	5	8.81	0.62	2.25	0.19
7	- om doelwitte te bereik	21	8.20	0.61	4	8.43	0.81	0.54	-0.04
8	- om sukses te behaal	21	8.20	0.63	4	8.38	0.74	0.44	-0.05
9	- tov denke en besluite	21	8.12	0.54	4	8.84	0.82	1.71	0.10
10	- om uitdagings te oorwin	22	8.18	0.62	3	8.60	0.72	0.96	-0.01
11	- inagnemende voorbereiding	21	8.28	0.67	4	7.99	0.37	1.32	0.04
12	- om konsekwent te presteer	20	8.19	0.58	5	8.41	0.86	0.54	-0.04
13	- om terug te veg	19	8.20	0.66	6	8.30	0.57	0.42	-0.05
14	- om teenstanders te klop	16	8.36	0.61	9	8.01	0.63	1.46	0.06
15	- om voor skare op te tree	22	8.23	0.60	3	8.27	1.00	0.07	-0.06
X	- Globale sportvertroue	21	8.20	0.63	4	8.38	0.74	0.45	-0.05

* $p \leq 0.05$



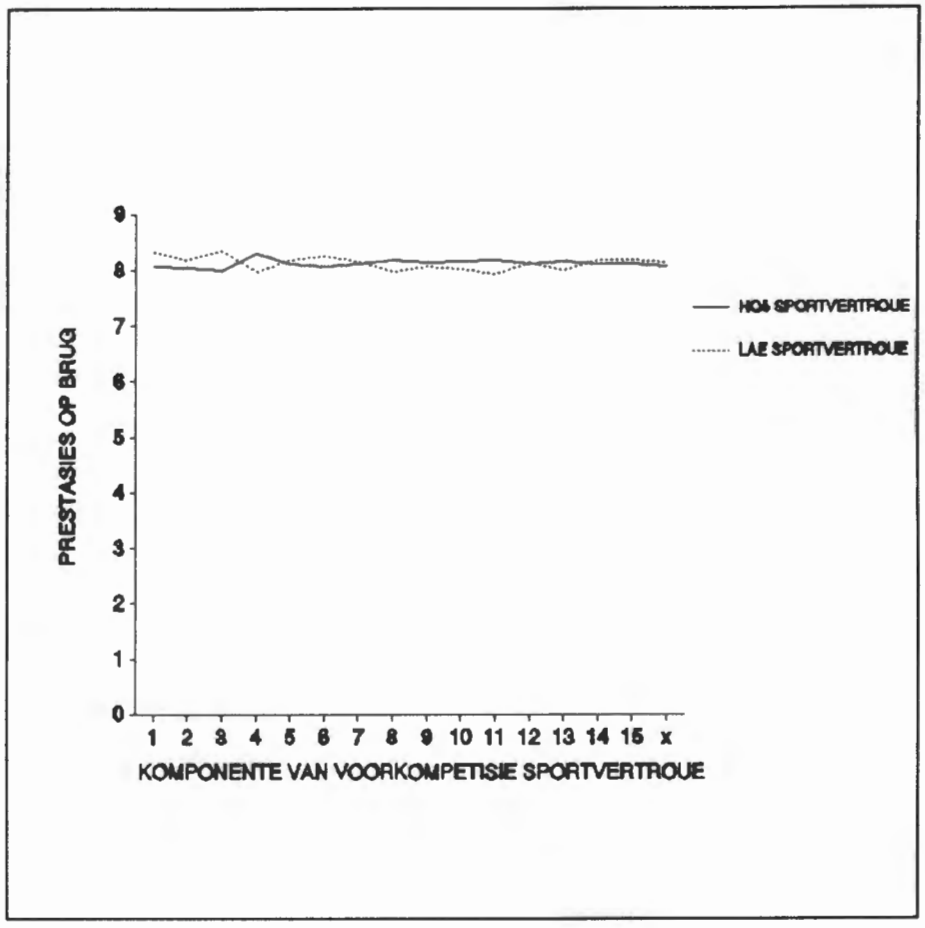
Figuur 2: Effek van voorkompetisie sportvertroue op sprongprestasie

4.3.2 SPORTVERTROUE EN BRUGPRESTASIE

In teenstelling met wat verwag is, toon Tabel IV dat gemiddeld-versekerde gimnaste ($\bar{x}$ = 8.13) effens beter as hoë versekerde gimnaste ($\bar{x}$ = 8.06) op brug presteer het. Hierdie verskynsel is aangetref by nege van die 15 komponente (Tabel IV). Die beter prestasie van die minder versekerde groep is egter by geen van die gevalle betekenisvol nie. Daar kan dus nie met sekerheid gesê word dat minder-versekerde gimnaste op brug beter prestasies as hoogs-versekerde gimnaste sal behaal nie. Figuur 3 toon hierdie geringe verskille tussen die twee groepe duidelik aan.

TABEL IV: Betekenisvolheid van verskille tussen hoë sportversekerde en minder sportversekerde gimnaste ten opsigte van brug

KOMPONENTE VAN SPORTVERTROUE		HOë SPORTVER-SEKERDE GROEP			MINDER SPORT-VERSEKERDE GROEP			t	w^2
NO	SPORTVERTROUE	N	$\bar{x}$	S	N	$\bar{x}$	S		
1	- tov vermoëns	24	8.06	0.67	7	8.32	0.62	1.00	0.00
2	- tov besluitneming	15	8.05	0.66	16	8.19	0.67	0.58	-0.04
3	- prestasie onder druk	20	8.00	0.68	11	8.34	0.52	1.70	0.10
4	- aanpassing by apparaat	14	8.29	0.62	17	7.98	0.68	1.24	0.03
5	- om te konsentreer	24	8.11	0.67	7	8.17	0.66	0.21	-0.06
6	- aanpassing by toestande	21	8.06	0.67	10	8.25	0.66	0.79	-0.02
7	- om doelwitte te bereik	24	8.11	0.70	7	8.15	0.54	0.17	-0.06
8	- om sukses te behaal	21	8.19	0.61	10	7.97	0.76	0.79	-0.02
9	- tov denke en besluite	23	8.14	0.66	8	8.07	0.69	0.25	-0.06
10	- om uitdagings te oorwin	23	8.15	0.67	8	8.03	0.67	0.43	-0.05
11	- inagnemende voorbereiding	24	8.18	0.60	7	7.93	0.86	0.69	-0.03
12	- om konsekwent te presteer	25	8.12	0.69	6	8.14	0.60	0.25	-0.06
13	- om terug te veg	25	8.15	0.63	6	8.00	0.81	0.42	-0.05
14	- om teenstanders te klop	23	8.10	0.73	8	8.19	0.45	0.41	-0.05
15	- om voor skare op te tree	27	8.11	0.64	4	8.19	1.87	0.17	-0.06
X	- Globale sportvertroue	24	8.06	0.67	7	8.13	0.64	0.98	-0.00



Figuur 3: Effek van voorkompetisie sportvertroue op brugprestasie.

Hoë versekerde gimnaste het by ses van die 15 komponente beter gemiddelde puntetotale behaal as minder versekerde gimnaste. Hierdie komponente is komponent 4 (apparaataanpassing), 8 (sukses behaal), 9 (denke en besluite), 10 (uitdagings oorwin), 11 (voorbereiding) en 13 (terug veg). Geeneen van die ses komponente toon egter 'n betekenisvolle verskil tussen die twee groepe aan nie. Oor die algemeen kom dit voor asof die voorkompetisie-sportvertroue van elite damesgimnaste nie 'n beduidende rol speel in die brugprestasie van die gimnaste nie. Lae omega-waardes beklemtoon ook die feit dat die klein prestasieverskille wat op brug voorkom, in geen van die gevalle betekenisvol is nie.

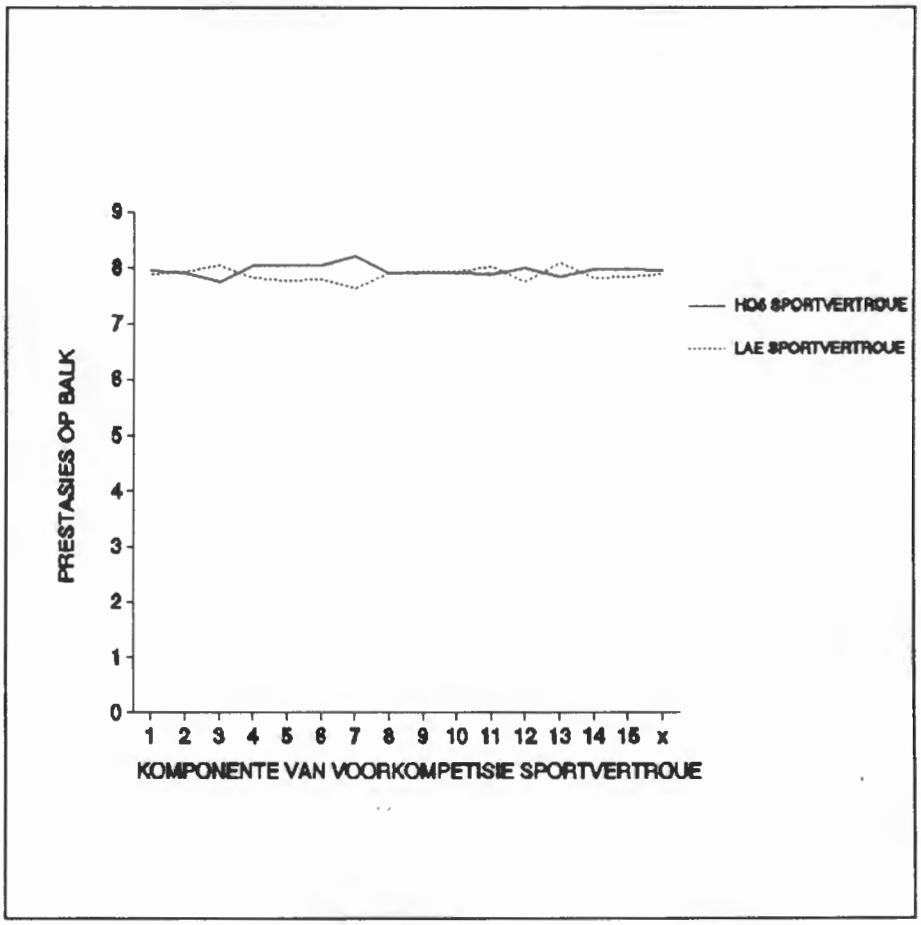
TABEL V: Betekenisvolheid van verskille tussen hoë sportversekerde en minder sportversekerde gimnaste ten opsigte van balk

KOMPONENTE VAN SPORTVERTROUE		HOë SPORTVER-SEKERDE GROEP			MINDER SPORT-VERSEKERDE GROEP			t	w^2
NO	SPORTVERTROUE	N	$\bar{x}$	S	N	$\bar{x}$	S		
1	- tov vermoëns	15	7.95	0.73	11	7.88	0.81	0.22	-0.06
2	- tov besluitneming	13	7.91	0.81	13	7.93	0.73	0.07	-0.07
3	- prestasie onder druk	12	7.76	0.79	14	8.05	0.72	0.97	-0.00
4	- aanpassing by apparaat	10	8.06	0.81	16	7.83	0.72	0.72	0.03
5	- om te konsentreer	14	8.04	0.74	12	7.78	0.78	0.87	-0.02
6	- aanpassing by toestande	13	8.05	0.66	13	7.79	0.84	0.93	0.01
7	- om doelwitte te bereik	13	8.20	0.61	13	7.64	0.80	2.00	0.16
8	- om sukses te behaal	13	7.92	0.77	13	7.92	0.76	0.00	-0.07
9	- tov denke en besluite	17	7.91	0.78	9	7.93	0.75	0.06	-0.07
10	- om uitdagings te oorwin	18	7.92	0.80	8	7.93	0.68	0.03	-0.07
11	- inagnemende voorbereiding	21	7.89	0.76	5	8.02	0.79	0.33	-0.06
12	- om konsekwent te presteer	17	8.01	0.60	9	7.74	0.89	0.82	-0.02
13	- om terug te veg	18	7.84	0.78	6	8.10	0.70	0.87	-0.02
14	- om teenstanders te klop	16	7.99	0.82	10	7.81	0.64	0.64	-0.04
15	- om voor skare op te tree	15	7.98	0.79	11	7.84	0.72	0.47	-0.05
x	- Globale sportvertroue	14	7.95	0.74	12	7.89	0.77	0.20	-0.06

4.3.3 SPORTVERTROUE EN BALKPRESTASIE

Dit blyk uit die resultate van Tabel V dat hoogsversekerde gimnaste ($\bar{x}$ = 7.95), in ooreenstemming met wat verwag is, oor die algemeen effens beter as minder versekerde gimnaste ($\bar{x}$ = 7.89) op die balk presteer. Hierdie tendens word by agt van die 15 komponente aangetref (tabel V). Hierdie komponent is komponent 1 (vermoëns), 4 (aanpassing by apparaat), 5 (konsentrasie), 6 (aanpassing by toestande), 7 (doelwitbereiking), 12 (konsekwente prestasie), 14 (teenstanders

oorwin) en 15 (skare). In geeneen van die gevalle is die prestasies van die meer versekerde groep egter betekenisvol beter nie. Hieruit wil dit voorkom asof daar nie beduidende prestasieverskille aangetref word tussen hoogs- en minder versekerde gimnaste se sportvertroue op balk nie.



Figuur 4: Effek van voorkompetisie sportvertroue op balkprestasie

Minder versekerde gimnaste behaal op ses van die 15 komponente beter prestasie as die hoogsversekerde groep. Hierdie komponente is komponent 2 (besluitneming), 3 (prestasie onder druk), 9 (denke en besluite), 10 (uitdagings oorwin), 11 (voorbereiding) en 13 (terugveg). Ook hier is die beter prestasies van die minder versekerde gimnaste nie betekenisvol hoër as die prestasies van die

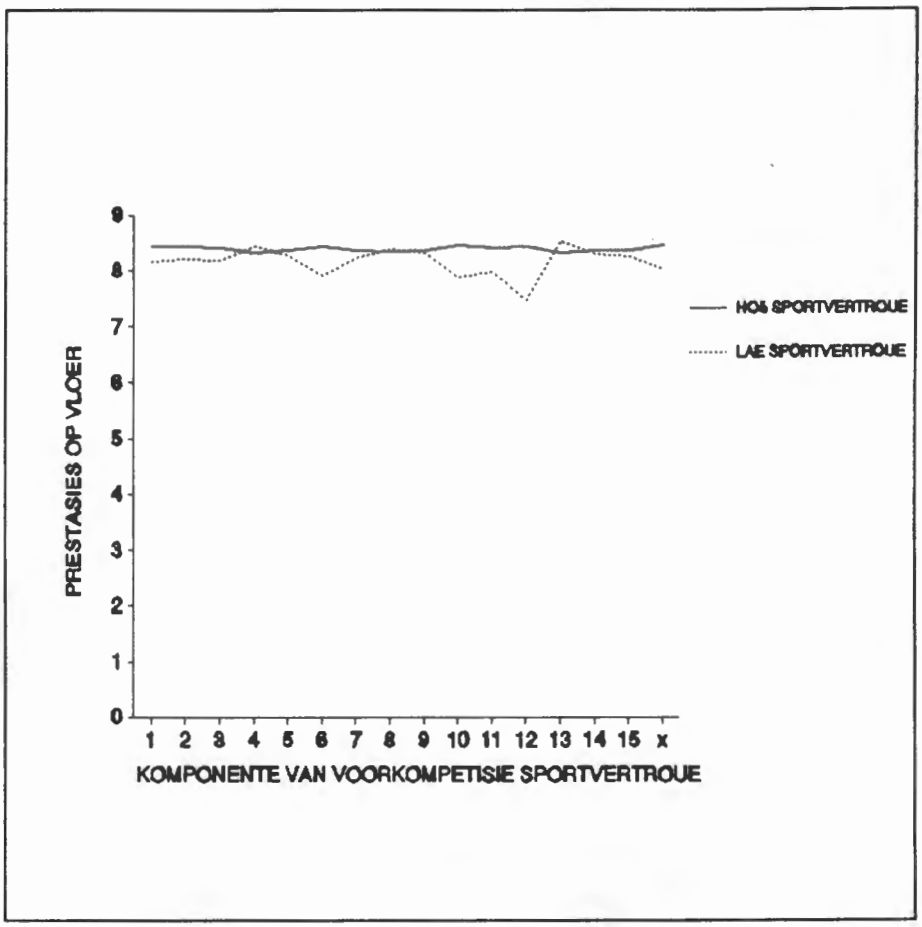
hoogsversekerde groep nie. Die afleiding kan gemaak word dat die grootte van sportvertroue nie 'n belangrike rol speel in die prestasies wat elite damesgimnaste op balk behaal nie. Lae omegawaardes toon verder dat die verskille in prestasie tussen die twee groepe nie betekenisvol is nie.

4.3.4 SPORTVERTROUE EN VLOERPRESTASIE

In ooreenstemming met wat verwag is, behaal hoogsversekerde elite damesgimnaste ($\bar{x}$ = 8.46, Tabel VI) oor die algemeen beter prestasie as gemiddeld-versekerde gimnaste ($\bar{x}$ = 8.01) op vloer. Die hoogsversekerde groep behaal op 12 van die 15 komponente beter puntetotale as die minder versekerde groep (Tabel VI). Hierdie verskille is egter nie betekenisvol nie.

TABEL VI: Betekenisvolheid van verskille tussen hoë sportversekerde en minder sportversekerde gimnaste ten opsigte van vloer

KOMPONENTE VAN SPORTVERTROUE		HOë SPORTVER-SEKERDE GROEP			MINDER SPORT-VERSEKERDE GROEP			t	w^2
NO	SPORTVERTROUE	N	$\bar{x}$	S	N	$\bar{x}$	S		
1	- tov vermoëns	22	8.44	0.40	10	8.16	0.78	1.08	0.01
2	- tov besluitneming	19	8.45	0.43	13	8.20	0.69	1.14	0.02
3	- prestasie onder druk	24	8.41	0.42	8	8.18	0.86	0.74	-0.03
4	- aanpassing by apparaat	25	8.33	0.60	7	8.44	0.38	0.65	-0.04
5	- om te konsentreer	27	8.37	0.59	5	8.27	0.33	0.59	-0.04
6	- aanpassing by toestande	26	8.45	0.39	6	7.92	0.94	1.36	0.05
7	- om doelwitte te bereik	30	8.36	0.57	2	8.23	0.44	0.39	-0.05
8	- om sukses te behaal	27	8.34	0.59	5	8.40	0.39	0.30	-0.06
9	- tov denke en besluite	26	8.36	0.60	6	8.33	0.34	0.18	-0.06
10	- om uitdagings te oorwin	26	8.46	0.39	6	7.87	0.92	1.55	0.08
11	- inagnemende voorbereiding	27	8.42	0.40	5	7.97	1.07	0.92	-0.01
12	- om konsekwent te presteer	29	8.44	0.36	3	7.47	1.30	1.29	0.04
13	- om terug te veg	28	8.33	0.57	4	8.54	0.53	0.75	-0.03
14	- om teenstanders te klop	26	8.37	0.60	6	8.29	0.34	0.47	-0.05
15	- om voor skare op te tree	28	8.37	0.59	4	8.25	0.34	0.60	-0.04
X	- Globale sportvertroue	24	8.46	0.40	8	8.01	0.83	1.40	0.06



Figuur 5: Effek van voorkompetisie sportvertroue op vloerprestasie.

Die minder versekerde groep toon beter prestasie op vloer as die hoogsversekerde groep op drie komponente, alhoewel geeneen van hierdie verskille betekenisvol is nie. Hierdie komponente is komponent 4 (aanpassing by apparaat), 8 (sukses behaal) en 13 (terugveg). Dit wil dus voorkom of die mate van sportvertroue waaroor elite damesgimnaste op die vloer besit, nie 'n betekenisvolle rol speel in die uiteindelike prestasie wat behaal word op dié apparaat nie. Hierdie afleiding word verder deur die lae omega-waardes ondersteun.

4.3.5 TOTALE SPORTVERTROUE

TABEL VII: Betekenisvolheid van verskille tussen globaal hoë sportversekerde en globaal minder sportversekerde gimanste ten opsigte van al vier apparate.

GLOBALE VOORKOMPETISIE SPORTVERTROUE	HOë SPORT-VERSEKERDE GROEP			MINDER SPORT-VERSEKERDE GROEP			t	w^2
	N	$\bar{x}$	S	N	$\bar{x}$	S		
SPRONGE	21	8.20	0.63	4	8.38	0.74	0.45	-0.05
BRUG	24	8.06	0.67	7	8.13	0.64	0.98	0.00
BALK	14	7.95	0.74	12	7.89	0.77	0.20	-0.06
VLOER	24	8.46	0.40	8	8.01	0.83	1.40	0.06
AL VIER APPARATE	83	8.20	0.02	31	8.10	0.73	0.38	-0.06

Ten opsigte van die voorkompetisie sportvertroue van elite damesgimnaste in ag nemende al vier apparate, word gevind dat hoogsversekerde gimnaste ($\bar{x}$ = 8.30) effens beter as gemiddeld versekerde gimnaste ($\bar{x}$ = 8.10) presteer. Alhoewel hierdie bevinding in ooreenstemming is met wat verwag is, is dit nie betekenisvol nie (sien Tabel VI).

Wanneer die resultate van globale sportvertroue by al vier apparate vergelyk word (Tabel VII), kan geen eenvormige patroon vasgestel word nie. Minder versekerde gimnaste presteer oor die algemeen beter as hoogsversekerde gimnaste op spronge en brug, terwyl hoogs-versekerde gimnaste beter prestasies as minder versekerde gimnaste op balk en vloer behaal. Geeneen van dié prestasieverskille wat voorgekom het was egter betekenisvol nie. Betekenisvolle verskille is wel op spronge aangetref: gimnaste wat minder versekerd ten opsigte van besluitnemingsvermoë asook aanpassing by omstandighede was, behaal beduidend beter prestasies as gimnaste wat hoogsversekerd was.

Samevattend kan gesê word dat uitgesonderd sportvertroue in besluitnemingsvermoë en aanpassing by omstandighede op spronge, elite damesgimnaste se prestasies op die apparate nie beduidend deur voorkompetisie sportvertroue beïnvloed word nie.

4.4 DIE EFFEK VAN APPARAAT OP VOORKOMPETISIE SPORTVERTROUE

In die vorige twee afdelings is onderskeidelik gekyk na voorkompetisie sportvertrouepatrone by elite damesgimnaste, asook moontlike prestasieverskille tussen hoogsversekerde en gemiddeld-/minder-versekerde elite damesgimnaste. In hierdie afdeling gaan ondersoek ingestel word na die moontlike effek van apparatuur op voorkompetisie sportvertroue. Anders gestel: is elite damesgimnaste meer sportversekerd/minder sportversekerd op sekere van die vier apparate as op ander?

Om hierdie vraag te beantwoord, was dit nodig om te bepaal of betekenisvolle verskille by elk van die sportvertroue-komponente tussen die vier apparate aangetref kan word. Die sportvertrouewaardes soos aangedui deur die gimnaste op al vier apparate is vir elk van die 15 komponente, asook globale sportvertroue, aan eenrigtingvariansie-ontleding (Thomas & Nelson, 1985:130-133) onderwerp in 'n poging om vas te stel of beduidende voorkompetisie sportvertroue-verskille tussen die vier apparate voorkom.

Aangesien eenrigtingvariansie ontleding slegs die aanwesigheid van beduidende verskille, en nie die rigting daarvan aantoon nie, was dit nodig om data deur middel van die Newman-Keuls *post hoc*-toets (Thomas & Nelson, 1985:133-134) verder te ontleed. Hierdie opvolgtoets maak veelvoudige vergelykings tussen gemiddeldes moontlik, en sou dus aandui watter van die apparate beduidend van mekaar verskil betreffende elite damesgimnaste se voorkompetisie sportvertroue. Hierdie resultate word in Tabelle VIII tot XXXI aangebied.

4.4.1 SPORTVERTROUE TEN OPSIGTE VAN VERMOëNS

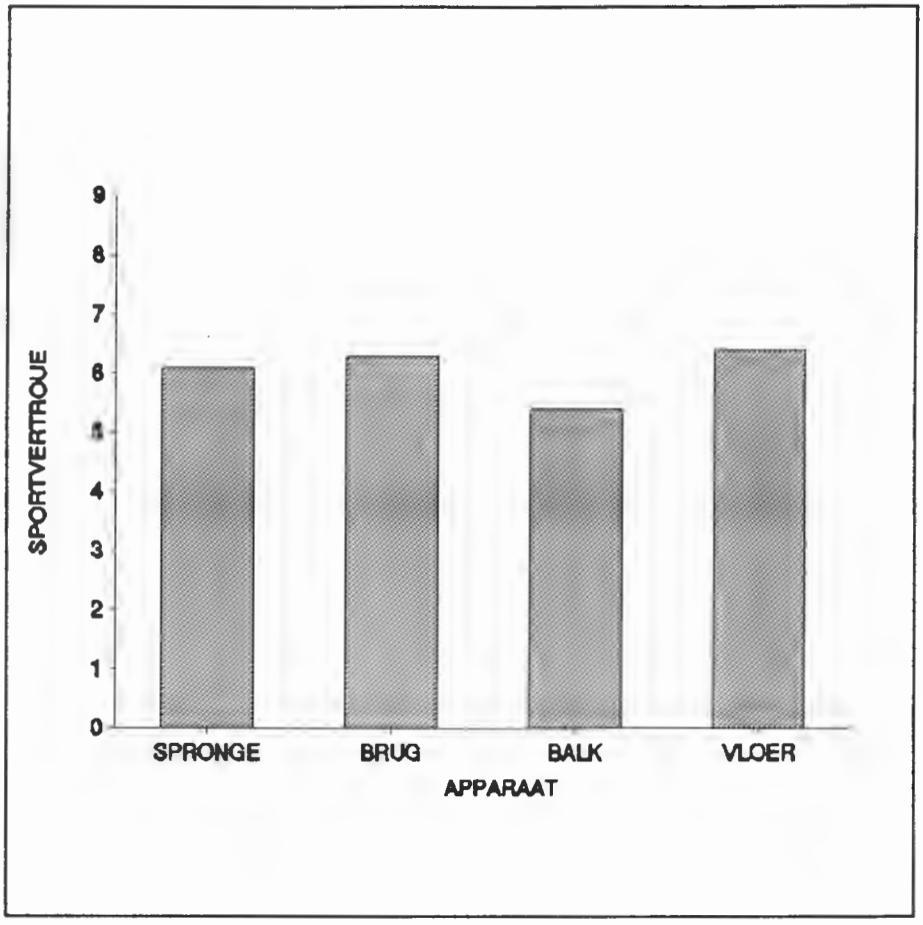
Ten einde vas te stel of elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoëns beïnvloed word deur die onderskeie apparate waarop hul deelneem, is hulle sportvertrouewaardes wat op al vier apparate aangetoon is, aan variansie-ontleding (ANOVA) onderwerp. Die resultate van die variansie-ontleding waarin die gimnaste as een groep beskou is, word in tabel VIII saamgevat.

Tabel VIII: Variansie-ontleding van elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoëns ten opsigte van al vier apparate

BRON	SOM VAN KWADRATE	GRADE VAN VRYHEID	GEMIDDELDE KWADRATE	F- WAARDE
Tussen	17.6	3	5.87	2.26
Binne	286.3	110	2.60	
Totaal	303.9	113		

Uit die resultate van tabel VIII blyk dit dat daar ten opsigte van elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoëns op die onderskeie apparate geen beduidende verskille bestaan nie. Damesgimnaste se mate van sportvertroue in hul vermoëns word met ander woorde nie beduidend beïnvloed deur die apparaat waarop hul deelneem nie.

Alhoewel geen beduidende verskille ten opsigte van komponent 1 aangetref word nie, toon Figuur 6 dat elite damesgimnaste die hoogste waardes op vloer aantoon ($\bar{x}$ = 6.4), gevolg deur brug ($\bar{x}$ = 6.3), spronge ($\bar{x}$ = 6.1) en balk ($\bar{x}$ = 5.4).



Figuur 6: Elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoëns ten opsigte van al vier apparate.

4.4.2 SPORTVERTROUE TEN OPSIGTE VAN BESLUITNEMING

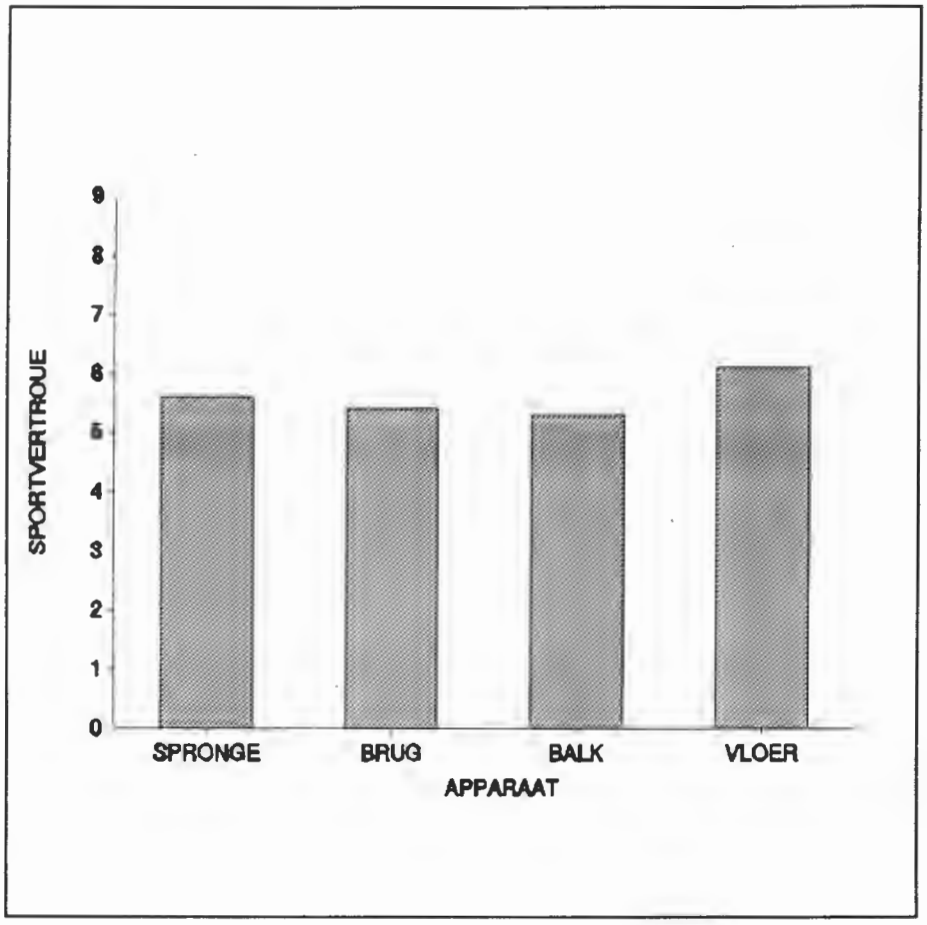
Elite damesgimnaste se sportvertroue in hul besluitnemingsvermoë is aan eenrigting variansie-ontleding onderwerp om te bepaal of hul sportvertroue ten opsigte van hierdie komponent beduidend deur die apparaat waarop hul deelneem, beïnvloed word. Die resultate word in tabel IX saamgevat.

Tabel IX: Variansie-ontleding van elite damesgimnaste se sportvertroue in hul besluitnemingsvermoë ten opsigte van al vier apparate.

BRON	SOM VAN KWADRATE	GRADE VAN VRYHEID	GEMIDDELDE KWADRATE	F-WAARDE
TUSSEN	9.8	3	3.27	1.21
BINNE	295.4	110	2.69	
TOTAAL	305.2	113		

Die resultate van die variansie-ontleding (Tabel IX) toon aan dat die onderskeie apparate nie beduidende verskille ten opsigte van elite damesgimnaste se sportvertroue in hul besluitneming laat ontstaan nie. Damesgimnaste se mate van sportvertroue in hul vermoë om korrekte besluite te neem word dus nie beduidend beïnvloed deur die apparaat waarop hul deelneem nie.

Ten spyte daarvan dat geen betekenisvolle sportvertroue verskille ten opsigte van hierdie komponente tussen die onderskeie apparate voorgekom het nie, word in Figuur 7 gevind dat elite damesgimnaste oor die algemeen die meeste sportvertroue op vloer ($\bar{x}$ = 6.1), gevolg deur spronge ($\bar{x}$ = 5.6), brug ($\bar{x}$ = 5.4) en balk ($\bar{x}$ = 5.3) toon.



Figuur 7: Elite damesgimnaste se sportvertroue in hul besluitnemingsvermoë ten opsigte van al vier apparate.

4.4.3 SPORTVERTROUE TEN OPSIGTE VAN PRESTASIE ONDER DRUK

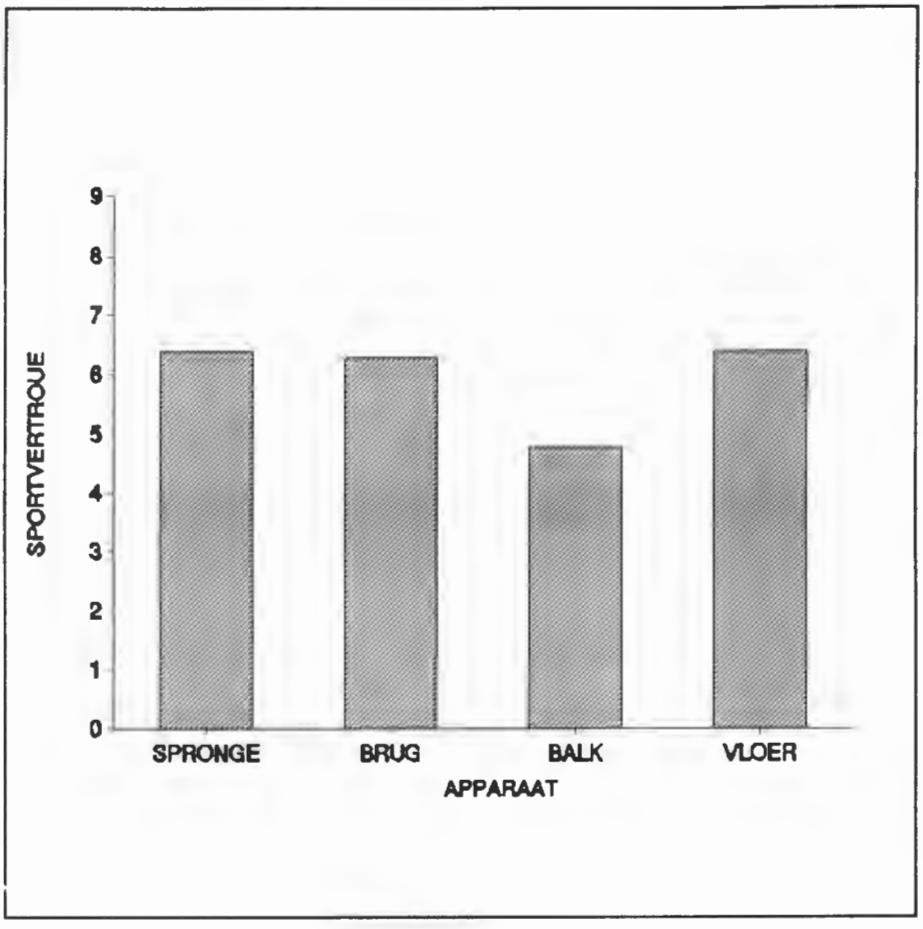
Ten einde vas te stel of elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om onder druk te presteer beïnvloed word deur die onderskeie apparate waarop hul deelneem, is hul sportvertroue aan eenrigting variansie-ontleding onderwerp. Die resultate word in Tabel X saamgevat.

Tabel X: Variansie-ontleding van damesgimnaste se sportvertroue in hul prestasie onder druk ten opsigte van al vier apparate

BRON	SOM VAN KWADRATE	GRADE VAN VRYHEID	GEMIDDELDE KWADRATE	F-WAARDE
TUSSEN	45.2	3	15.07	5.54*
BINNE	298.8	110	2.72	
TOTAAL	344.2	113		

Uit die resultate van Tabel X blyk dit dat daar ten opsigte van elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om onder druk te presteer hoogs beduidende verskille bestaan tussen die onderskeie apparate ($F:= 5.54$; $p \leq 0.05$). Damesgimnaste se mate van sportvertroue in hul vermoë om onder druk te presteer word met ander woorde beduidend beïnvloed deur die apparaat waarop hul deelneem.

Figuur 8 toon dat gimnaste se gemiddelde sportvertroue in hul vermoë om onder druk te presteer die hoogste is op die vloer en spronge ($\bar{x} = 6.4$) onderskeidelik gevolg deur brug ($\bar{x} = 6.3$) en balk ($\bar{x} = 4.8$) (Kyk Figuur 8).



Figuur 8: Elite damesgimnaste se sportvertroue in prestasie onder druk ten opsigte van al vier apparate.

Ten einde vas te stel wat die omvang van die verskille tussen apparate is met betrekking tot gimnaste se sportvertroue in hul vermoë om onder druk te presteer, is die Newman-Keuls-*post hoc*-toets gebruik (Tabel XI). Die resultate van hierdie ontleding toon dat gimnaste se vertroue beduidend laer is ($p \leq 0.05$) wanneer hulle op balk deelneem, as op die ander drie apparate (Tabel XI).

Tabel XI: Newman-Keuls post hoc ontleding van elite damesgimnaste se sportvertroue ten opsigte van prestasie onder druk.

APPARAAT	SPORTVERTROUE	SPRONGE	BRUG	BALK
VLOER	6.4	5.16*	0.32	0.00
SPRONGE	6.4	5.16*	0.32	-
BRUG	6.3	4.69*	-	-
BALK	4.8	-	-	-

* = $P \leq 0.05$

4.4.4 SPORTVERTROUE TEN OPSIGTE VAN AANPASSING BY APPARAAT

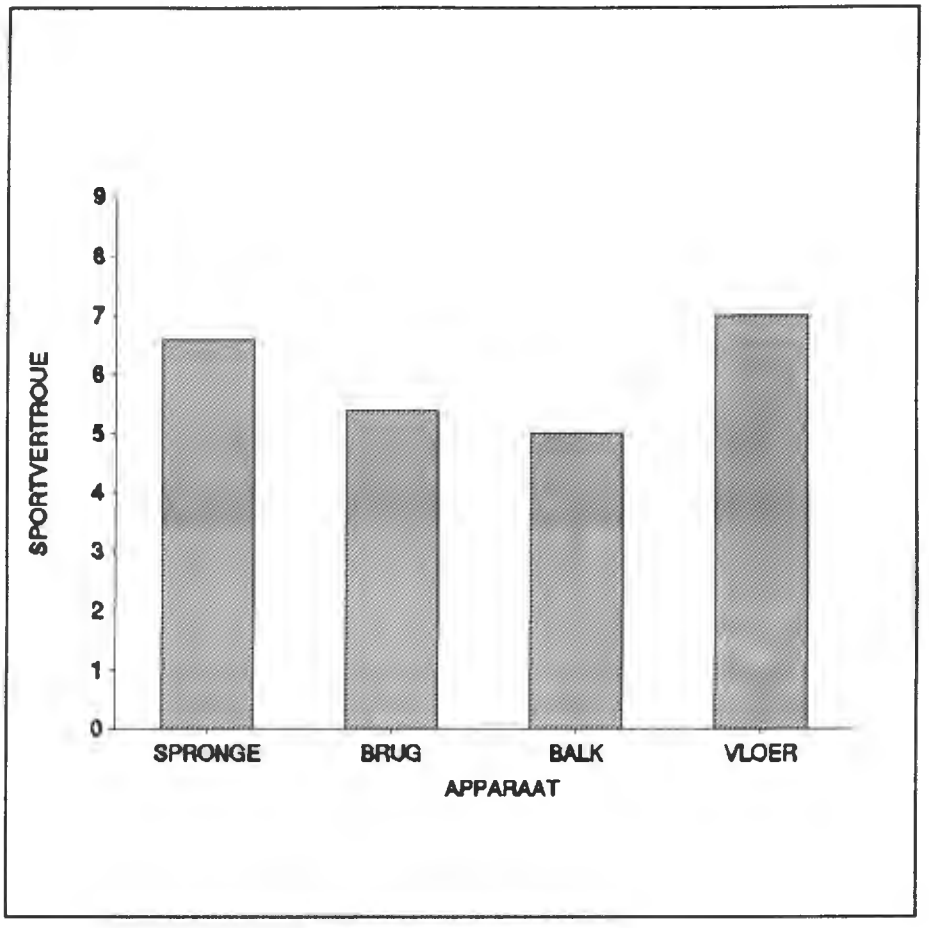
Elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om by die apparaat aan te pas is aan eenrigting variansie-ontleding onderwerp om te bepaal of dié komponent se waardes beduidend deur die verskillende apparate beïnvloed word. Die resultate word in Tabel XII saamgevat.

Tabel XII: Variansie-ontleding van damesgimnaste se sportvertroue in hul aanpassing by apparaat ten opsigte van al vier apparate.

BRON	SOM VAN KWADRATE	GRADE VAN VRYHEID	GEMIDDELDE KWADRATE	F-WAARDE
TUSSEN	73.4	3	24.57	9.07*
BINNE	295.6	110	2.7	
TOTAAL	369.0	113		

Uit die resultate (Tabel XII) blyk dit dat daar ten opsigte van elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om by apparaat aan te pas, hoogs beduidende verskille tussen die onderskeie apparate bestaan ($F: = 9.07$; $p \leq 0.05$). Damesgimnaste se mate van sportvertroue in hul aanpassing by apparaat word dus beduidend beïnvloed deur die apparaat waaraan deelgeneem word.

Figuur 9 toon dat elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om by apparaat aan te pas, die hoogste is op vloer ($\bar{x} = 7.0$), gevolg deur spronge ($\bar{x} = 6.6$), brug ($\bar{x} = 5.4$) en balk ($\bar{x} = 5.0$).



Figuur 9: Elite damesgimnaste se sportvertroue in hul aanpassing by apparaat ten opsigte van al vier apparate.

Ten einde vas te stel wat die aard van die verskille tussen apparate is met betrekking tot gimnaste se sportvertroue in hul aanpassing by 'n apparaat, is die Newman-Keuls-*post hoc*-toets gebruik. Hierdie ontleding (Tabel XIII) toon dat elite damesgimnaste se sportvertroue beduidend laer is op die balk en brug, as op vloer en spronge.

Tabel XIII: Newman-Keul-post hoc-ontleding van elite damesgimnaste se sportvertroue in hul aanpassing by apparaat.

APPARAAT	SPORTVERTROUE	SPRONGE	BRUG	BALK
VLOER	7.0	1.29	5.16*	6.45*
SPRONGE	6.6	-	3.87*	5.16*
BRUG	5.4	-	-	1.29
BALK	5.0	-	-	-

* = $P \leq 0.05$

4.4.5 SPORTVERTROUE TEN OPSIGTE VAN KONSENTRASIEVERMOë

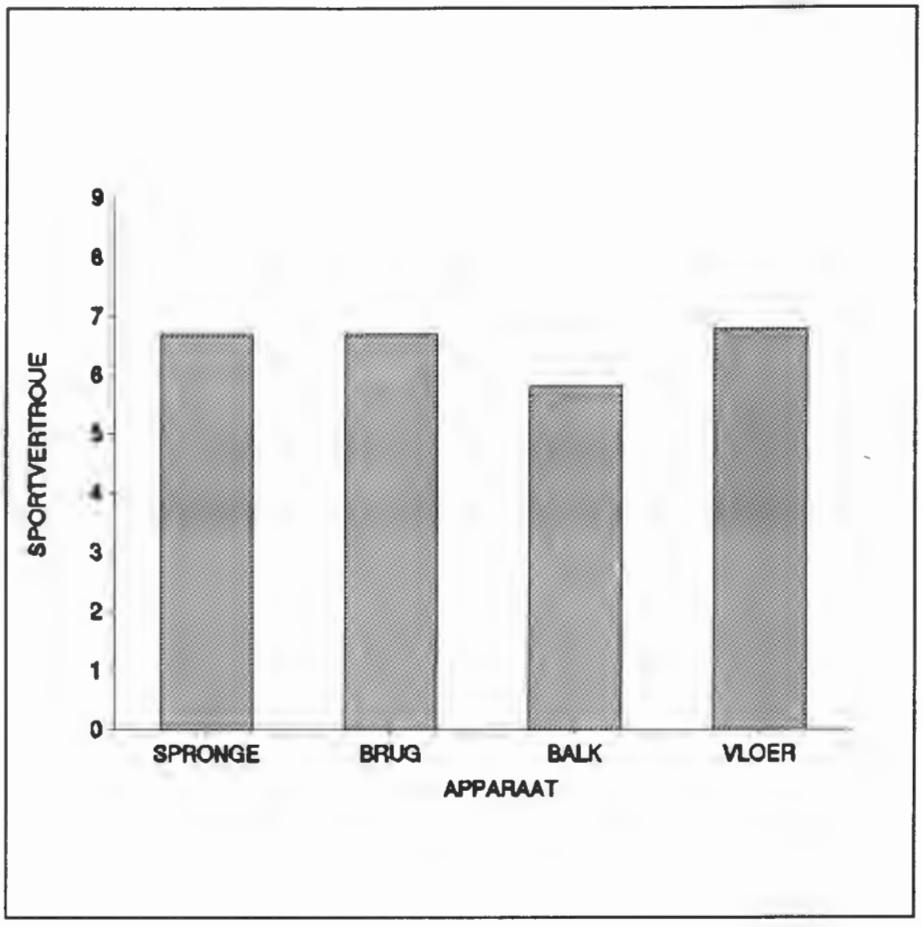
Ten einde vas te stel of elite damesgimnaste se sportvertroue in hul konsentrasievermoë beduidend beïnvloed word deur die onderskeie apparaat waarop hul deelneem, is hul sportvertrouewaardes aan eenrigting variansie-ontleding onderwerp. Die resultate word in Tabel XIV saamgevat.

Tabel XIV: Variansie-ontleding van elite damesgimnaste se sportvertroue in hul konsentrasievermoë ten opsigte van al vier apparate.

BRON	SOM VAN KWADRATE	GRADE VAN VRYHEID	GEMIDDELDE KWADRATE	F-WAARDE
TUSSEN	17.5	3	5.83	2.05
BINNE	312.9	110	2.84	
TOTAAL	330.4	113		

Uit die resultate van Tabel XIV blyk dit dat daar ten opsigte van elite damesgimnaste se sportvertroue in hul konsentrasievermoë geen beduidende verskille bestaan nie. Die mate van sportvertroue wat elite damesgimnaste ten opsigte van hierdie komponent toon word met ander woorde nie beduidend beïnvloed deur die apparaat waarop deelgeneem word nie.

Alhoewel die sportvertroue tussen die vier apparate nie beduidend is nie, toon Figuur 10 dat gimnaste die hoogste sportvertroue het op vloer ($\bar{x}$ = 6.8), gevolg deur spronge en brug ($\bar{x}$ = 6.7), met die minste vertroue op balk ($\bar{x}$ = 5.8).



Figuur 10: Elite damesgimnaste se sportvertroue in hul konsentrasievermoë ten opsigte van al vier apparate.

4.4.6 SPORTVERTROUE TEN OPSIGTE VAN AANPASSING BY TOESTANDE

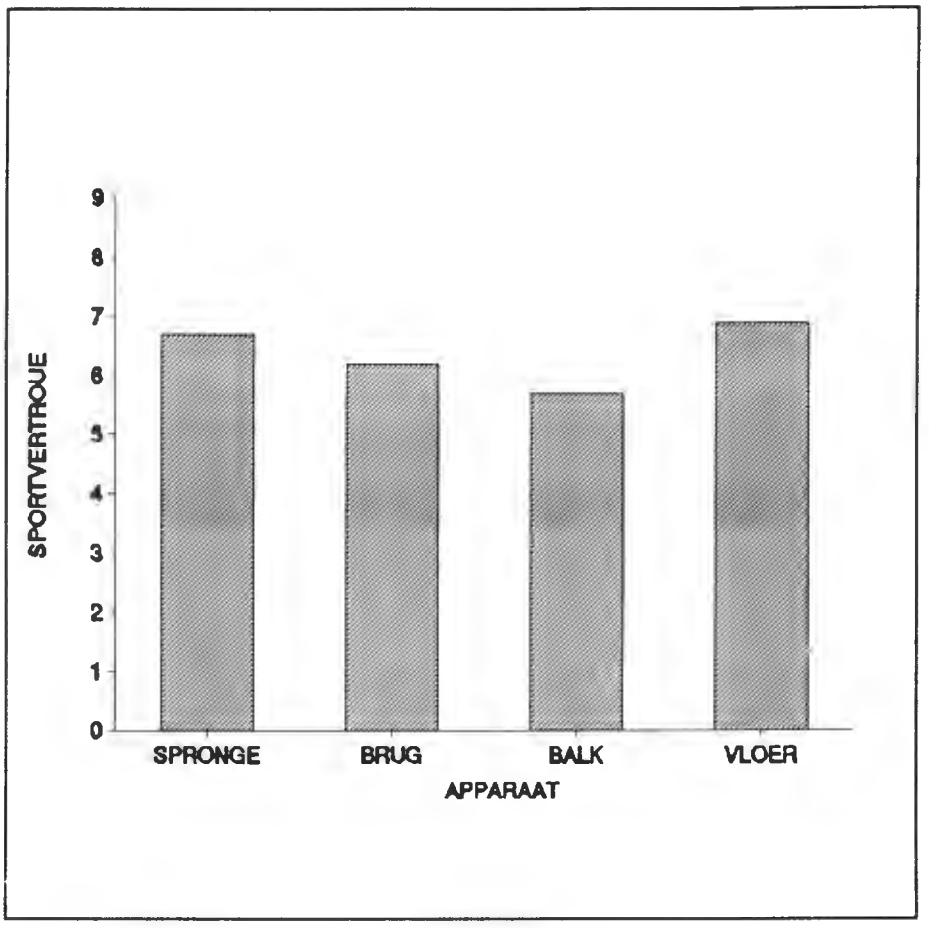
Ten einde vas te stel of elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om by toestande aan te pas beïnvloed word deur die apparaat waarop hul deelneem, is hul sportvertrouewaardes aan eenrigting variansie-ontleding onderwerp. Die resultate word in Tabel XV saamgevat.

Tabel XV: Variansie-ontleding van elite damesgimnaste se sportvertroue in hul aanpassing by toestande ten opsigte van al vier apparate.

BRON	SOM VAN KWADRATE	GRADE VAN VRYHEID	GEMIDDELDE KWADRATE	F-WAARDE
TUSSEN	23.2	3	7.73	3.68*
BINNE	232.0	110	2.10	
TOTAAL	255.2	113		

Uit die resultate van Tabel XV blyk dit dat daar ten opsigte van elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om by toestande aan te pas, hoogs beduidende verskille wat apparaat betref bestaan ($F: = 3.38$; $p \leq 0.05$). Damesgimnaste se mate van sportvertroue in hul vermoë om by toestande aan te pas word met ander woorde beduidend beïnvloed deur die apparaat waarop hul deelneem.

Gimnaste se gemiddelde sportvertroue in hul vermoë om by toestande aan te pas was die hoogste op die vloer ($\bar{x} = 6.9$), gevolg deur die sprunge ($\bar{x} = 6.7$), brug ($\bar{x} = 6.2$) en die balk ($\bar{x} = 5.7$) - (Kyk Figuur 11).



Figuur 11: Elite damesgimnaste se sportvertroue in hul aanpassing by toestande en opsigte van al vier apparate.

Ten einde vas te stel wat die omvang van die verskille tussen apparate is met betrekking tot gimnaste se sportvertroue in hul vermoë om by toestande aan te pas, is die Newman-Keuls-*post hoc*-toets gebruik. Die resultate daarvan toon dat gimnaste se sportvertroue betekenisvol laer is wanneer hulle op balk deelneem, vergeleke met vloer of spronge (Tabel XVI).

Tabel XVI: Newman-Keuls-post hoc-ontleding van elite damesgimnaste se sportvertroue in hul aanpassing by toestande.

APPARAAT	SPORTVERTROUE	SPRONGE	BRUG	BALK
VLOER	6.9	0.74	2.59	4.44*
SPRONGE	6.7	-	1.85	3.70*
BRUG	6.2	-	-	1.85
BALK	5.7	-	-	-

* = $P \leq 0.05$

4.4.7 SPORTVERTROUE TEN OPSIGTE VAN BEREIKING VAN DOELWITTE

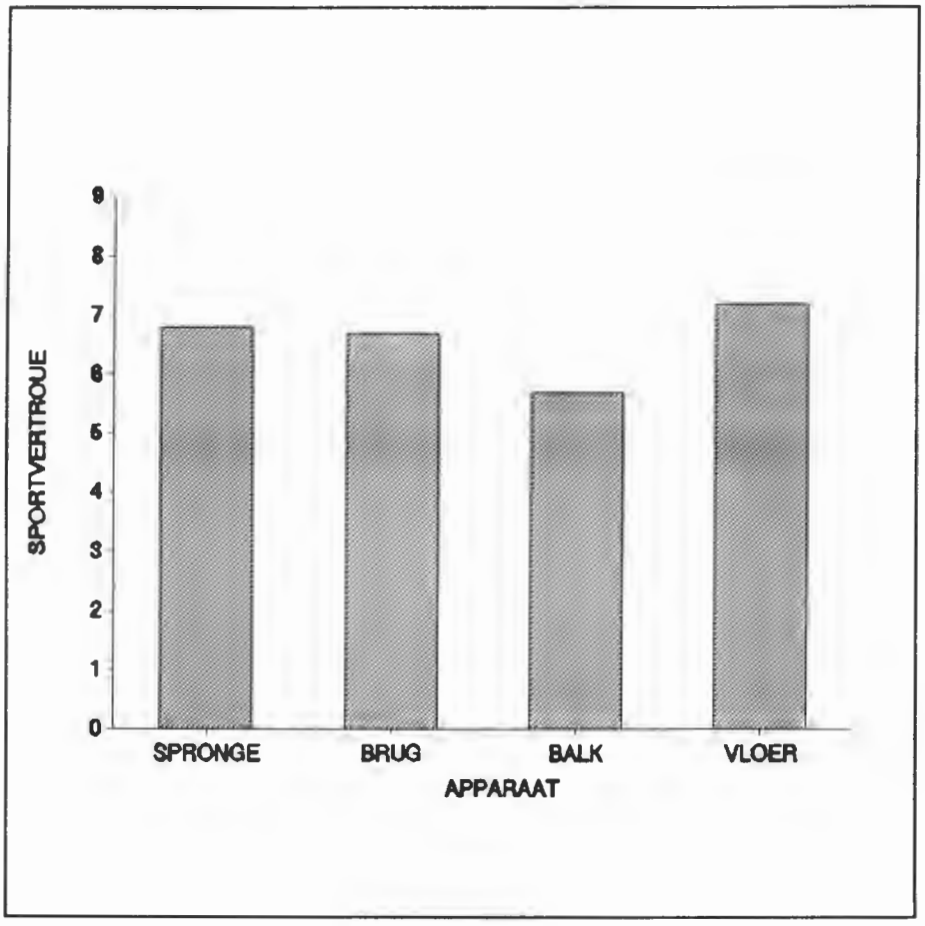
Elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om doelwitte te bereik is aan eenrigting variansie-ontleding onderwerp om te bepaal of sportvertroue vir hierdie komponent deur die onderskeie apparate waarop hul deelneem, beïnvloed word. Die resultate word in Tabel XVII saamgevat.

Tabel XVII: Variansie-ontleding van elite damesgimnaste se sportvertroue in die bereiking van doelwitte ten opsigte van al vier apparate.

BRON	SOM VAN KWADRATE	GRADE VAN VRYHEID	GEMIDDELDE KWADRATE	F-WAARDE
TUSSEN	31.0	3	10.30	6.17*
BINNE	183.5	110	1.67	
TOTAAL	214.5	113		

Dit blyk uit die resultate dat daar ten opsigte van elite damesgimnaste se sportvertroue in doelwitbereiking hoogs beduidende verskille tussen die apparate bestaan ($F: = 6.17$; $p \leq 0.05$). Damesgimnaste se sportvertroue ten opsigte van doelwitbereiking word met ander woorde beduidend beïnvloed deur die apparaat waarop deelgeneem word.

Ten opsigte van elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om doelwitte te bereik, is die algemene neiging in Figuur 12 dat sportvertroue die hoogste is op vloer ($\bar{x} = 7.2$), gevolg deur spronge ($\bar{x} = 6.8$), brug ($\bar{x} = 6.7$) en balk ($\bar{x} = 5.7$).



Figuur 12: Elite damesgimnaste se sportvertroue in die bereiking van doelwitte ten opsigte van al vier apparate.

Die Newman-Keuls-*post hoc*-ontleding toon dat gimnaste se sportvertroue op die balk betekenisvol minder is as op die vloer, spronge of brug (Tabel XVIII).

Tabel XVIII: Toepassing van Newman-Keuls-post hoc-ontleding van elite damesgimnaste se sportvertroue in die bereiking van doelwitte.

APPARAAT	SPORTVERTROUE	SPRONGE	BRUG	BALK
VLOER	7.2	1.67	2.08	6.25*
SPRONGE	6.8	-	0.42	4.58*
BRUG	6.7	-	-	4.17*
BALK	5.7	-	-	-

* = $P \leq 0.05$

4.4.8 SPORTVERTROUE TEN OPSIGTE VAN VERMOë OM SUKSES TE BEHAAL

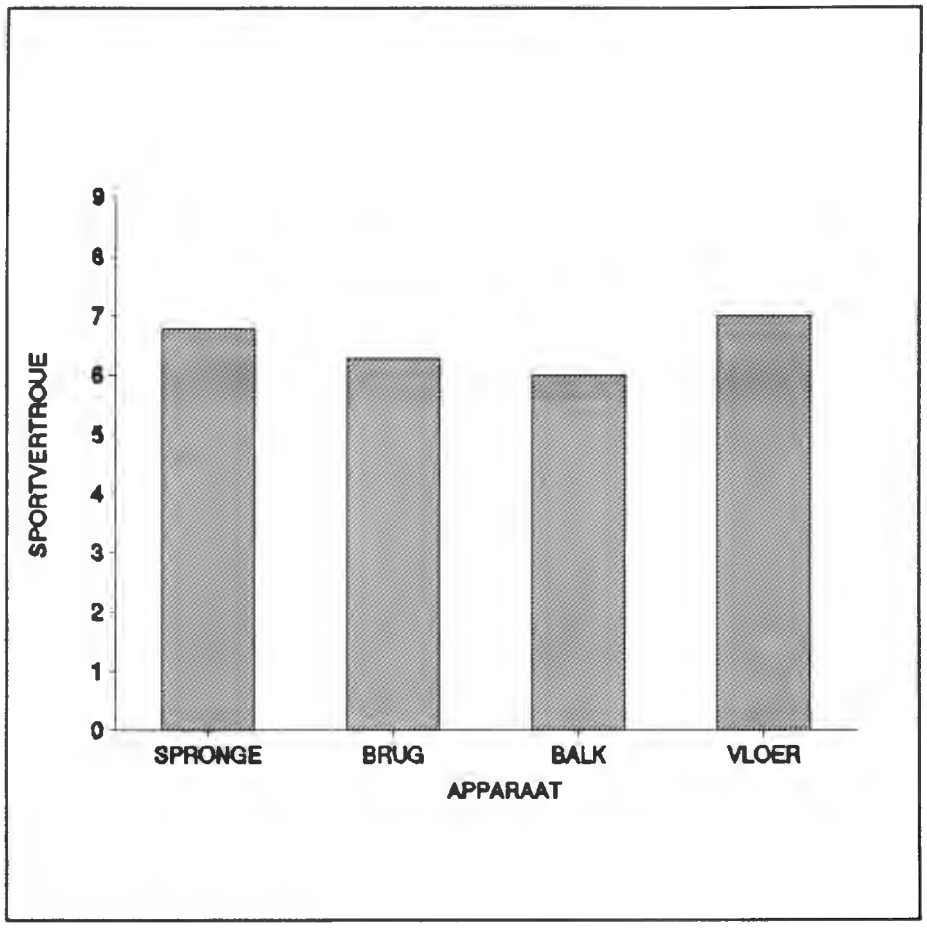
Ten einde vas te stel of elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om sukses te behaal beïnvloed word deur die onderskeie apparate waarop hul deelneem, is hul sportvertrouewaardes ten opsigte van komponent 8 aan eenrigting variansie-ontleding onderwerp. Die resultate word in Tabel XIX saamgevat.

Tabel XIX: Variansie-ontleding van elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om sukses te behaal ten opsigte van al vier apparate.

BRON	SOM VAN KWADRATE	GRADE VAN VRYHEID	GEMIDDELDE KWADRATE	F-WAARDE
TUSSEN	20.2	3	6.73	3.27*
BINNE	226.3	110	2.06	
TOTAAL	246.5	113		

Uit die resultate (Tabel XIX) blyk dat daar ten opsigte van elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om sukses te behaal tussen die onderskeie apparate hoogs beduidende verskille bestaan ($F: = 3.27$; $p \leq 0.05$). Damesgimnaste se mate van sportvertroue in hul vermoë om sukses te behaal word met ander woorde beduidend beïnvloed deur die apparaat waarop hul deelneem.

Elite gimnaste se gemiddelde sportvertroue in hul vermoë om sukses te behaal is die hoogste op die vloer ($\bar{x} = 6.8$), brug ($\bar{x} = 6.3$) en balk ($\bar{x} = 6.0$) - (Kyk Figuur 13).



Figuur 13: Elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om sukses te behaal ten opsigte van al vier apparate.

Die resultate van die *post hoc* ontleding toon dat gimnaste se vertroue beduidend laer is op die balk as op vloer (Tabel XX).

Tabel XX: Newman-Keuls post hoc ontleding van elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om sukses te behaal.

APPARAAT	SPORTVERTROUE	SPRONGE	BRUG	BALK
VLOER	7.0	0.74	2.59	3.70*
SPRONGE	6.8	-	1.85	2.96
BRUG	6.3	-	-	1.11
BALK	6.0	-	-	-

* = $P \leq 0.05$

4.4.9 SPORTVERTROUE TEN OPSIGTE VAN DENKE EN BESLUITE

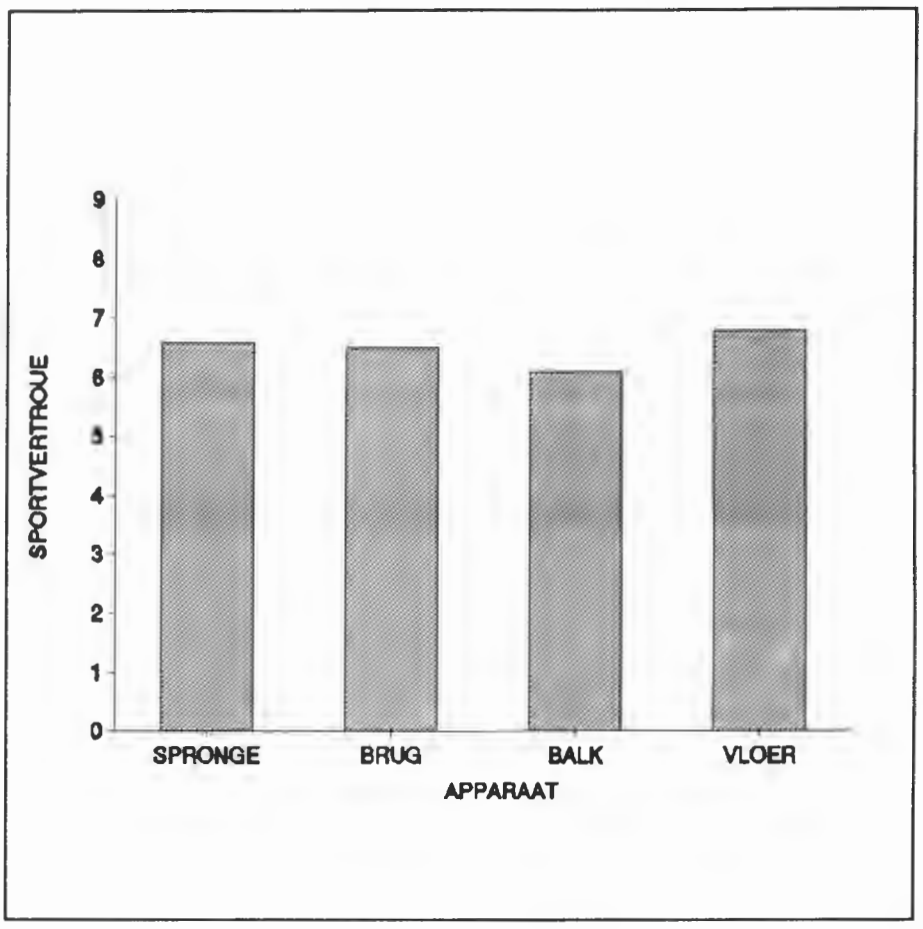
Elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om denke en besluite te neem, is aan eenrigting varianse-ontleding onderwerp om te bepaal of die komponent se sportvertroue deur die onderskeie apparate waarop hul deelneem, beïnvloed word. Die resultate hiervan word in Tabel XXI saamgevat.

Tabel XXI: Variansie-ontleding van elite damesgimnaste se sportvertroue in hul denke en besluite ten opsigte van al vier apparate.

BRON	SOM VAN KWADRATE	GRADE VAN VRYHEID	GEMIDDELDE KWADRATE	F-WAARDE
TUSSEN	8.6	3	2.87	1.41
BINNE	223.9	110	2.04	
TOTAAL	232.5	113		

Dit blyk uit die resultate van Tabel XXI dat daar nie beduidende verskille tussen die apparate met betrekking tot voorkompetisie sportvertroue in denke en besluite, voorkom nie. Die mate van sportvertroue ten opsigte van komponent 9 word dus nie beduidend beïnvloed deur die apparate waarop deelgeneem word nie.

Ten spyte daarvan dat sportvertroue ten opsigte van komponent 9 nie beduidend tussen die apparate verskil nie, toon Figuur 14 dat elite gimnaste oor die algemeen die hoogste waardes op vloer behaal ($\bar{x}$ = 6.8), gevolg deur spronge ($\bar{x}$ = 6.6), brug ($\bar{x}$ = 6.5) en balk ($\bar{x}$ = 6.1).



Figuur 14: Elite damesgimnaste se sportvertroue in hul denke en besluite ten opsigte van al vier apparate.

4.4.10 SPORTVERTROUE TEN OPSIGTE VAN VERMOë OM UITDAGINGS TE OORWIN

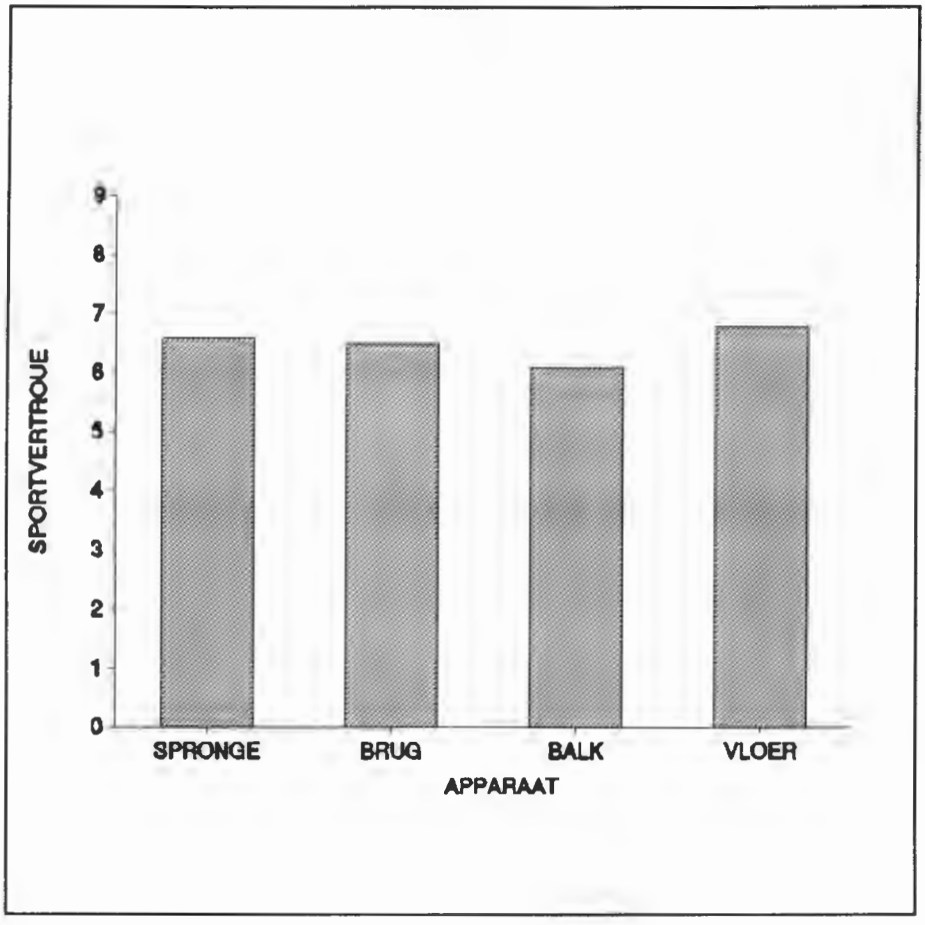
Ten einde vas te stel of elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om uitdagings te oorwin, beïnvloed word deur die onderskeie apparate waarop hul deelneem, is hul sportvertroue aan eenrigting variansie-ontleding onderwerp. Die resultate hiervan word in Tabel XXII saamgevat.

Tabel XXII: Variansie-ontleding van elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om uitdagings te oorwin ten opsigte van al vier apparate.

BRON	SOM VAN KWADRATE	GRADE VAN VRYHEID	GEMIDDELDE KWADRATE	F-WAARDE
TUSSEN	8.3	3	2.77	1.09
BINNE	279.2	110	2.54	
TOTAAL	287.5	113		

Dit blyk uit die resultate van Tabel XXII dat geen beduidende verskille ten opsigte van die sportvertroue op die verskillende apparate met betrekking tot vermoë om uitdagings te oorwin, bestaan nie. Elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om uitdagings te oorwin, word dus nie beduidend beïnvloed deur die apparaat waarop deelgeneem word nie.

Alhoewel beduidende apparaatverskille nie aangetref word nie, toon Figuur 15 dat elite damesgimnaste ten opsigte van vertroue in hul vermoë om uitdagings te oorwin, die meeste vertroue besit op vloer ($\bar{x}$ = 6.8), gevolg deur spronge ($\bar{x}$ = 6.6), brug ($\bar{x}$ = 6.5) en balk ($\bar{x}$ = 6.1).



Figuur 15: Elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om uitdagings te oorwin ten opsigte van al vier apparate.

4.4.11 SPORTVERTROUE TEN OPSIGTE VAN VOORBEREIDING

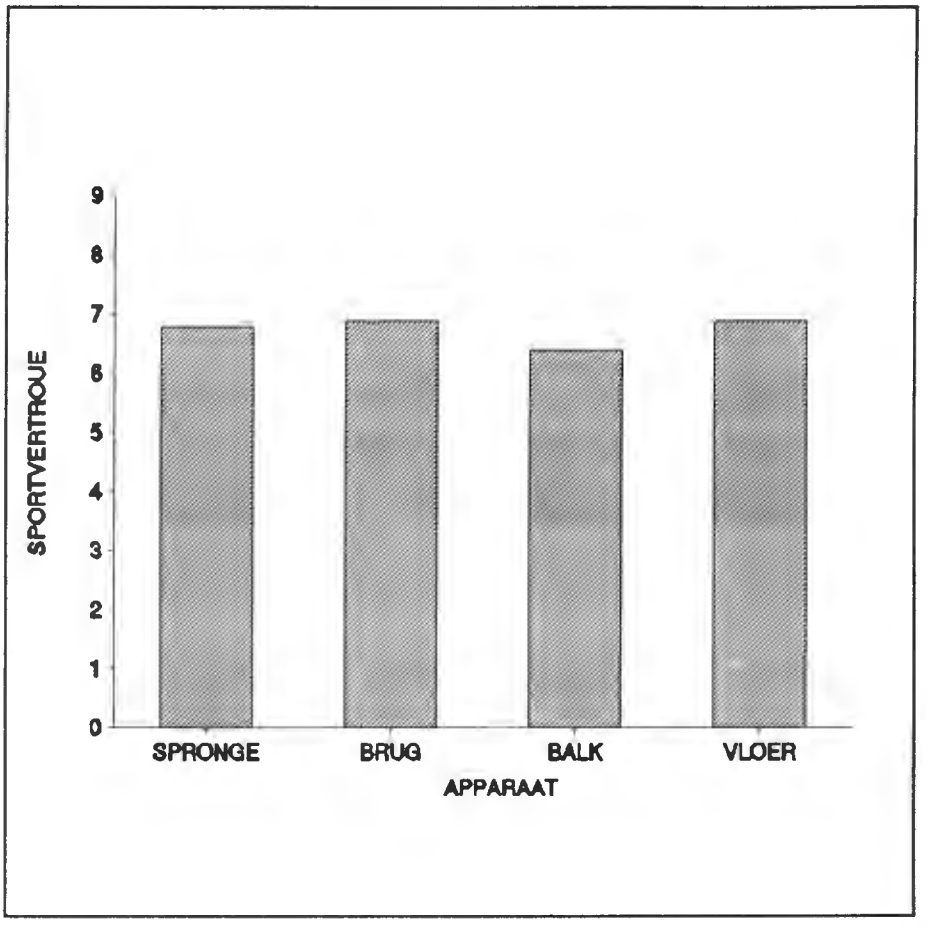
Eenrigting variansie-ontleding is op elite damesgimnaste se sportvertroue ten opsigte van voorbereiding toegepas om te bepaal of sportvertroue vir hierdie komponente beïnvloed word deur die apparaat waarop hul deelneem. Die resultate hiervan word in Tabel XXIII saamgevat.

Tabel XXIII: Variansie-ontleding van elite damesgimnaste se sportvertroue in ag nemende voorbereiding ten opsigte van al vier apparate.

BRON	SOM VAN KWADRATE	GRADE VAN VRYHEID	GEMIDDELDE KWADRATE	F-WAARDE
TUSSEN	3.9	3	1.30	0.74
BINNE	192.7	110	1.75	
TOTAAL	196.6	113		

Uit die resultate van Tabel XXIII blyk dat daar nie beduidende apparaatverskille ten opsigte van gimnaste se vertroue in ag nemende hul voorbereiding, gevind word nie. Elite damesgimnaste se sportvertroue ten opsigte van komponent 11 word dus nie beduidend beïnvloed deur die apparaat waarop deelgeneem word nie.

Ten spyte daarvan dat beduidende verskille nie tussen die apparate aangetref word nie, toon Figuur 16 dat elite damesgimnaste met betrekking tot sportvertroue in ag nemende hul voorbereiding die hoogste waardes op vloer en brug ($\bar{x}$ = 6.9), gevolg deur spronge ($\bar{x}$ = 6.8) en balk ($\bar{x}$ = 6.4) het.



Figuur 16: Elite damesgimnaste se sportvertroue in ag nemende hul voorbereiding ten opsigte van al vier apparate.

4.4.12 SELFVERTROUE TEN OPSIGTE VAN KONSEKWENTE PRESTASIE

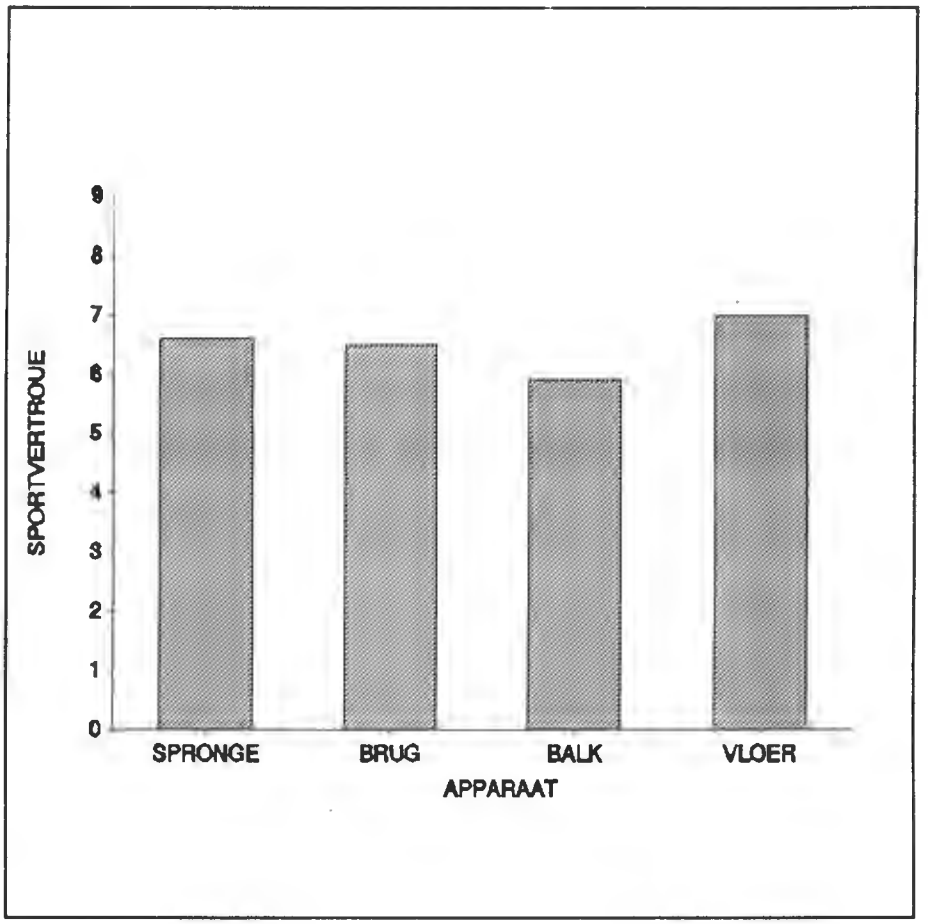
Ten einde vas te stel of elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om konsekwent te presteer, beïnvloed word deur die onderskeie apparate waarop hul deelneem, is hul sportvertroue-waardes aan eenrigting variansie-ontleding onderwerp. Die resultate hiervan word in Tabel XXIV saamgevat.

Tabel XXIV: Variansie-ontleding van elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoëns om konsekwent te presteer ten opsigte van al vier apparate.

BRON	SOM VAN KWADRATE	GRADE VAN VRYHEID	GEMIDDELDE KWADRATE	F-WAARDE
TUSSEN	16.9	3	5.63	2.93*
BINNE	211.6	110	1.92	
TOTAAL	228.5	113		

Uit die resultate van Tabel XXIV blyk dit dat daar beduidende apparaatverskille bestaan betreffende elite damesgimnaste se sportvertroue ten opsigte van konsekwente prestasie ($F: = 2.93$; $p \leq 0.05$). Damesgimnaste se mate van sportvertroue vir komponent 12 word dus beduidend beïnvloed deur die apparaat waarop deelgeneem word.

Ten opsigte van elite gimnaste se sportvertroue in hul vermoë om konsekwent te presteer, toon Figuur 17 dat sportvertroue die hoogste is op vloer ($\bar{x} = 7,0$), gevolg deur spronge ($\bar{x} = 6.6$), brug ($\bar{x} = 6.5$) en balk ($\bar{x} = 5.9$).



Figuur 17: Elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om konsekwent te presteer ten opsigte van al vier apparate.

Die Newman-Keuls-*post hoc*-toets toon dat sportvertroue op balk beduidend laer is as sportvertroue op die vloer (Tabel XXV).

Tabel XXV: Newman-Keuls-post hoc-ontleding van elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om konsekwent te presteer.

APPARAAT	SPORTVERTROUE	SPRONGE	BRUG	BALK
VLOER	7.0	1.53	1.92	4.23*
SPRONGE	6.6	-	0.38	2.69
BRUG	6.5	-	-	2.30
BALK	5.9	-	-	-

* = $P \leq 0.05$

4.4.13 SPORTVERTROUE TEN OPSIGTE VAN VERMOë OM TERUG TE VEG

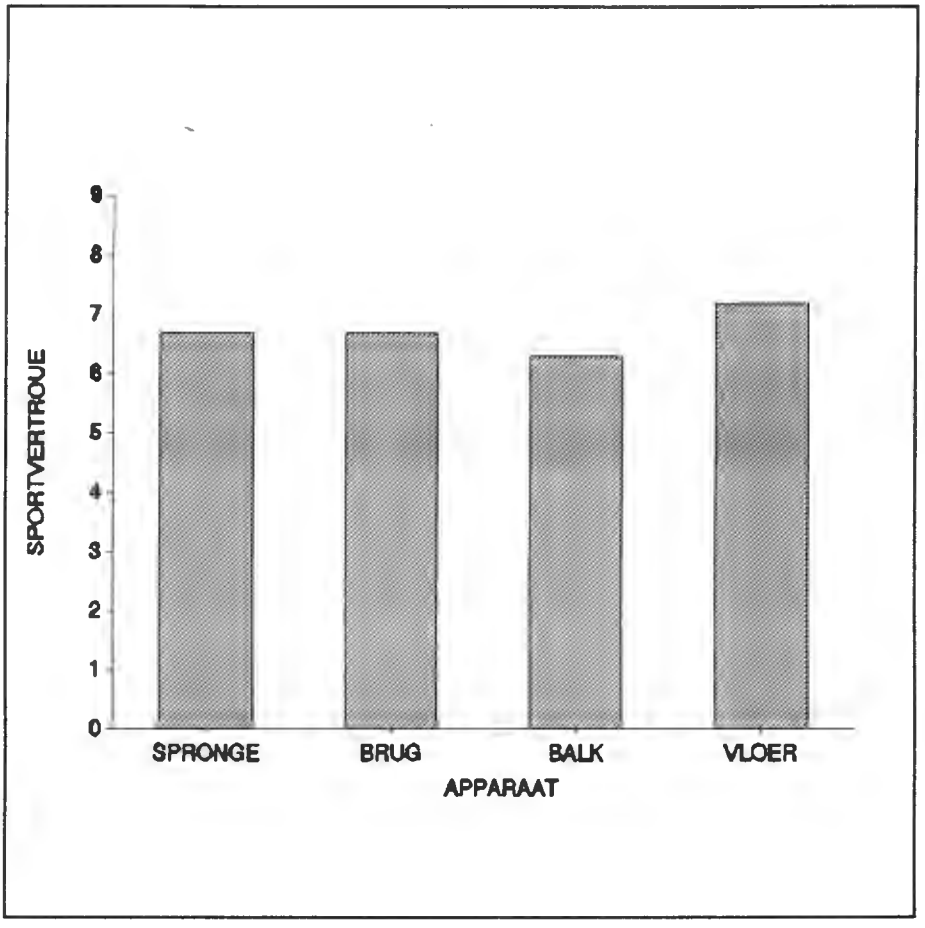
Elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om terug te veg is aan eenrigting variansie-ontleding onderwerp om vas te stel of hul sportvertroue ten opsigte van hierdie komponent deur die onderskeie apparate waarop hul deelneem, beïnvloed word. Die resultate word in Tabel XXVI saamgevat.

Tabel XXVI: Variansie-ontleding van elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om terug te veg ten opsigte van al vier apparate.

BRON	SOM VAN KWADRATE	GRADE VAN VRYHEID	GEMIDDELDE KWADRATE	F-WAARDE
TUSSEN	12.3	3	4.1	1.86
BINNE	241.8	110	2.2	
TOTAAL	254.1	113		

Dit blyk uit die resultate van Tabel XXVI dat daar nie beduidende apparaatverskille met betrekking tot gimnaste se sportvertroue ten opsigte van komponent 13 bestaan nie. Elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om terug te veg word dus nie beduidend beïnvloed deur die apparaat waarop deelgeneem word nie.

Alhoewel geen beduidende verskille aangetref word nie, toon Figuur 18 dat elite damesgimnaste ten opsigte van sportvertroue in hul vermoë om terug te veg die hoogste waardes besit op vloer ($\bar{x}$ = 7.2), gevolg deur spronge en brug ($\bar{x}$ = 6.7) en balk ($\bar{x}$ = 6.3).



Figuur 18: Elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om terug te veg ten opsigte van al vier apparate.

4.4.14 SPORTVERTROUE TEN OPSIGTE VAN VERMOë OM TEENSTANDERS TE KLOP

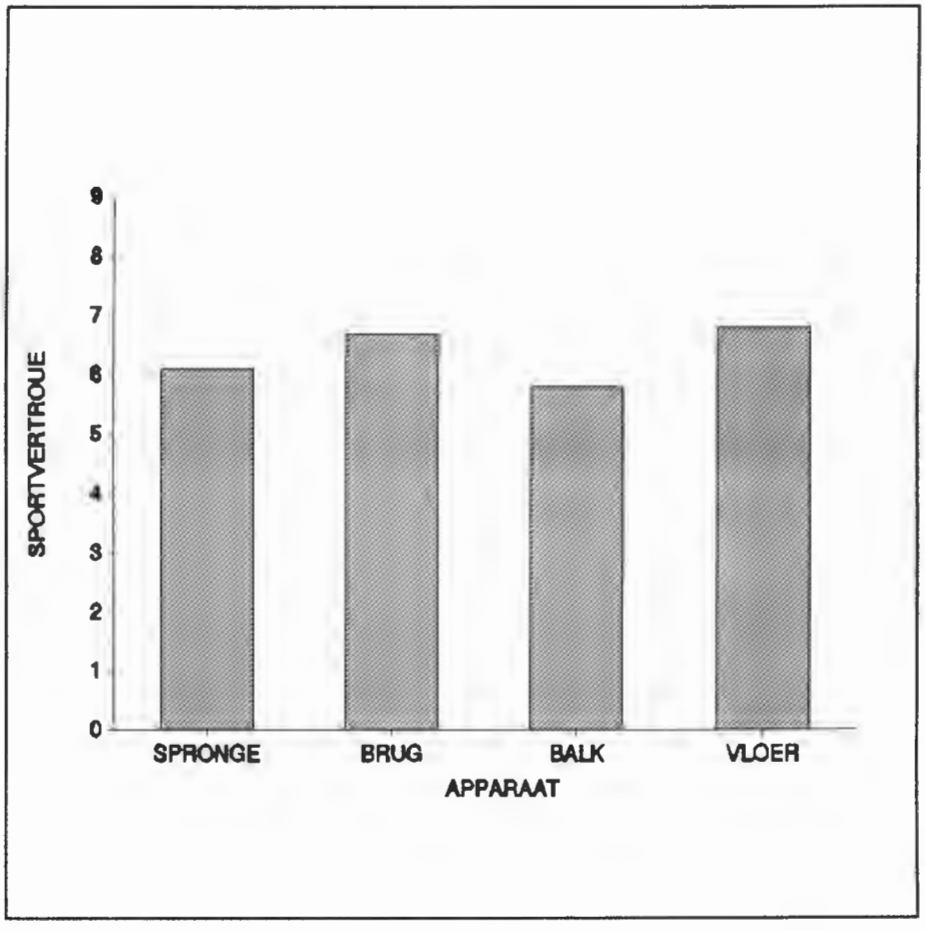
Eenrigting variansie-ontleding is op elite damesgimnaste se sportvertroue uitgevoer om te bepaal of hul sportvertroue in hul vermoë om teenstanders te klop, deur die onderskeie apparate waarop hul deelneem, beïnvloed word. Die resultate word in Tabel XXVII saamgevat.

Tabel XXVII: Variansie-ontleding van elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om teenstanders te klop ten opsigte van al vier apparate.

BRON	SOM VAN KWADRATE	GRADE VAN VRYHEID	GEMIDDELDE KWADRATE	F-WAARDE
TUSSEN	18.2	3	6.07	2.37
BINNE	281.4	110	2.56	
TOTAAL	299.6	113		

Uit die resultate van Tabel XXVII blyk dat daar ten opsigte van elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om teenstanders te klop, nie beduidende verskille bestaan nie. Elite damesgimnaste se sportvertroue met betrekking tot komponent 11 word dus nie beduidend beïnvloed deur die apparaat waarop deelgeneem word nie.

Alhoewel beduidende apparaatverskille nie aangetref word nie, toon Figuur 19 dat elite damesgimnaste oor die algemeen die meeste sportvertroue in hul vermoë om teenstanders te klop vir vloer ($\bar{x}$ = 6.8) besit, gevolg deur brug ($\bar{x}$ = 6.7), spronge ($\bar{x}$ = 6.1) en balk ($\bar{x}$ = 5.8).



Figuur 19: Elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om teenstanders te klop ten opsigte van al vier apparate.

4.4.15 SPORTVERTROUE TEN OPSIGTE VAN VERMOë OM VOOR 'N SKARE OP TE TREE

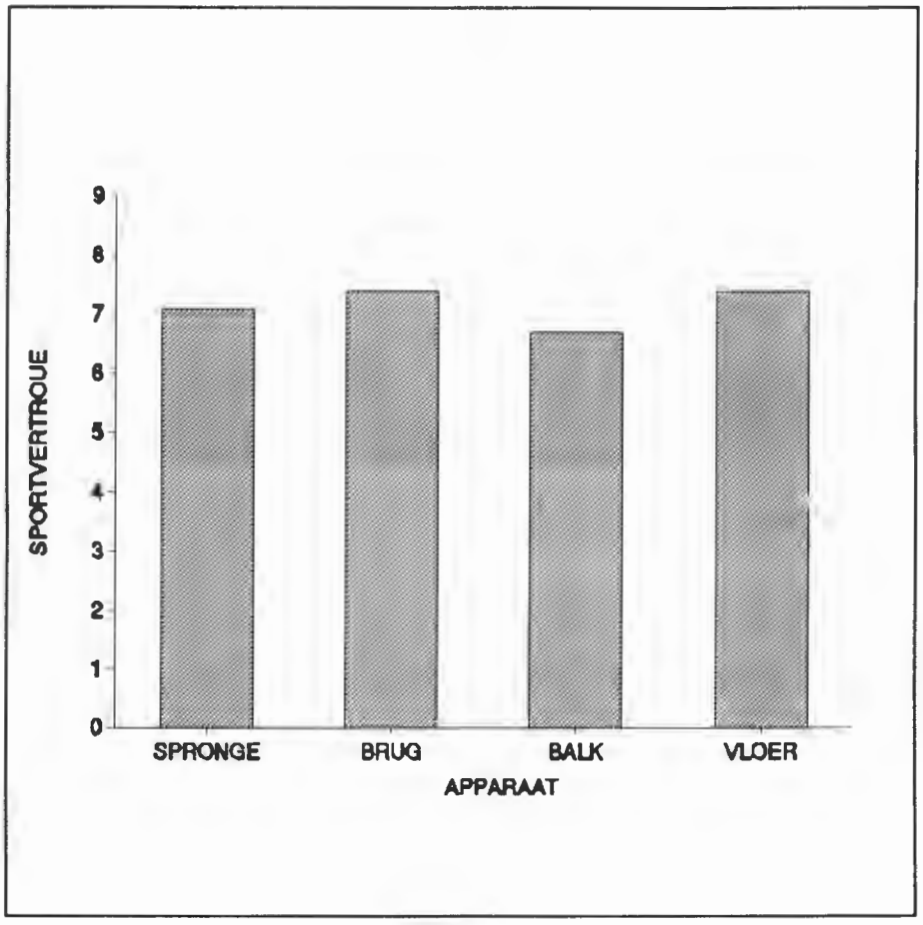
Ten einde vas te stel of elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om voor 'n skare op te tree beïnvloed word deur die onderskeie apparate waarop hul deelneem, is hul sportvertrouewaardes ten opsigte van item is aan eenrigting variansie-ontleding onderwerp. Die resultate word in Tabel XXVIII saamgevat.

Tabel XXVIII: Variansie-ontleding van elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om voor 'n skare op te tree ten opsigte van al vier apparate.

BRON	SOM VAN KWADRATE	GRADE VAN VRYHEID	GEMIDDELDE KWADRATE	F-WAARDE
TUSSEN	22.6	3	7.53	3.14*
BINNE	264.1	110	2.40	
TOTAAL	286.7	113		

Uit die resultate van Tabel XXVIII blyk dat daar ten opsigte van elite damesgimnaste se sportvertroue in hul vermoë om voor 'n skare op te tree tussen die onderskeie apparate hoogs beduidende verskille bestaan ($F: = 3.14$; $p \leq 0.05$). Damesgimnaste se mate van sportvertroue in hul vermoë om voor 'n skare op te tree word met ander woorde beduidend beïnvloed deur die apparaat waarop hul deelneem.

Figuur 20 toon dat gimnaste se gemiddelde sportvertroue in hul vermoë om voor 'n skare op te tree, die hoogste is op vloer en brug ($\bar{x} = 7.4$), gevolg deur sprong ($\bar{x} = 7.1$) en balk ($\bar{x} = 6.7$).



Figuur 20: Elite damesgimnaste se sportvertroue, om voor 'n skare op te tree ten opsigte van al vier apparate

Die Newman-Keuls-*post hoc*-toets toon dat gimnaste se sportvertroue op balk beduidend laer is as hul sportvertroue op die vloer en brug (Tabel XXIX).

Tabel XXIX: Newman-Keuls-post hoc-ontleding op elite damesgimnaste se sportvertroue om voor 'n skare op te tree.

APPARAAT	SPORTVERTROUE	BRUG	SPRONGE	BALK
VLOER	7.4	0.00	1.03	2.47*
BRUG	7.4	-	1.03	2.47*
SPRONGE	7.1	-	-	1.38
BALK	6.7	-	-	-

* = $p \leq 0.05$

4.4.16 GLOBALE SPORTVERTROUE

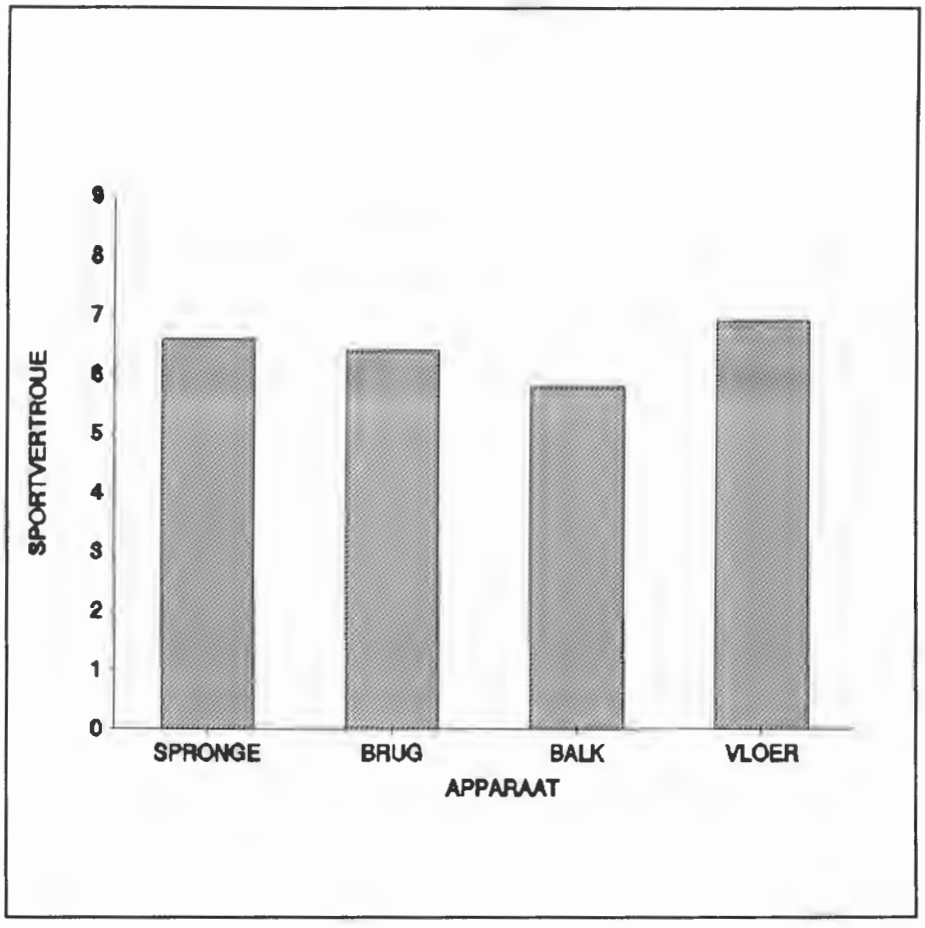
Eenrigting variansie-ontleding is op damesgimnaste se globale sportvertrouewaardes (dit wil sê gemiddeld van die 15 komponente) toegepas om te bepaal of globale sportvertroue beduidend deur die apparaat waarop deelgeneem word, beïnvloed word. Die resultate word in Tabel XXX saamgevat.

Tabel XXX: Variansie-ontleding van elite damesgimnaste se globale sportvertroue ten opsigte van al vier apparate.

BRON	SOM VAN KWADRATE	GRADE VAN VRYHEID	GEMIDDELDE KWADRATE	F-WAARDE
TUSSEN	13.29	3	4.43	3.77*
BINNE	129.14	110	1.17	
TOTAAL	142.43	113		

Dit blyk uit die resultate van Tabel XXX dat beduidende apparaatverskille betreffende gimnaste se globale sportvertroue bestaan ($F: = 3.77$; $p \leq 0.05$). Damesgimnaste se globale sportvertroue word dus beduidend beïnvloed deur die apparaat waarop deelgeneem word.

Ten opsigte van elite damesgimnaste se globale sportvertroue toon Figuur 21 dat sportvertroue die hoogste is op vloer ($\bar{x} = 6.9$), gevolg deur spronge ($\bar{x} = 6.6$), brug ($\bar{x} = 6.4$) en balk ($\bar{x} = 5.8$).



Figuur 21: Elite damesgimnaste se globale sportvertroue ten opsigte van al vier apparate.

Die Newman-Keuls-*post hoc*-ontleding toon dat elite damesgimnaste se globale sportvertroue op balk beduidend laer is as hul globale sportvertroue op vloer, spronge en brug (Tabel XXXI).

Tabel XXXI: Newman-Keuls-post hoc-ontleding van damesgimnaste se globale sportvertroue.

APPARAAT	SPORTVERTROUE	SPRONGE	BRUG	BALK
VLOER	6.9	1.50	2.50	5.50*
SPRONGE	6.6	-	1.00	4.00*
BRUG	6.4	-	-	3.00*
BALK	5.8	-	-	-

* = $p \leq 0.05$

Samevattend kan gesê word dat apparaat die sportvertroue van elite damesgimnaste kan beïnvloed. Beduidende verskille tussen die apparate word by sewe van die 15 komponente aangetref. Die sportvertroue van elite gimnaste in hul vermoë om onder druk te presteer, om by apparaat aan te pas, om by toestande aan te pas, om doelwitte te bereik, om sukses te behaal, om konsekwent te presteer, en om voor 'n skare op te tree word betekenisvol deur die apparaat beïnvloed.

Elite damesgimnaste se sportvertroue ten opsigte van die sewe genoemde aspekte, is beduidend laer op die balk as dieselfde sportvertroue-aspekte op vloer. Verder is die sportvertroue op balk ook beduidend laer as die sportvertroue op spronge met betrekking tot vermoë om onder druk te presteer, om by apparaat aan te pas, om by toestande aan te pas, en om doelwitte te bereik. Gimnaste se sportvertroue en hul vermoë om onder druk te presteer, om doelwitte te bereik, en om voor 'n skare op te tree, is verder ook beduidend laer op balk as op brug.

Wat gimnaste se sportvertroue in hul aanpassing by apparaat betref, is die vertroue op brug beduidend laer as op vertroue op vloer en spronge.

Ten opsigte van die apparaatverskille wat vir globale sportvertroue getoon word (die gemiddelde waarde van die 15 komponente) is gevind dat die voorkompetisie sportvertroue van elite damesgimnaste op die balk beduidend laer is as hul sportvertroue op die vloer, spronge en brug.

4.5 SAMEVATTING VAN DIE RESULTATE

In hierdie hoofstuk is eerstens ondersoek ingestel na die mate van voorkompetisie sportvertroue by elite damesgimnaste. Hierdie ondersoek het die vasstel van die aard en grootte van elite damesgimnaste se voorkompetisie sportvertroue op elk van die vier apparate, asook vir elk van die 15 sportvertroue-komponente, behels.

Daar is gevind dat gimnaste oor die algemeen die meeste voorkompetisie sportvertroue op die vloer (6.9) besit, gevolg deur spronge (6.6), brug (6.4) en balk (5.8) - (Tabel II, p. 78). Die globale sportvertroue op eersgenoemde drie apparate is hoog (6 of hoër), terwyl gimnaste oor lae globale balkvertroue beskik. Gimnaste se gemiddelde sportvertroue (al 15 komponente) vir al vier apparate weerspieël ook 'n hoë telling.

Wanneer die 15 sportvertroue-komponente met mekaar vergelyk word, word gevind dat die meeste sportvertroue ten opsigte van komponent 15 geopenbaar word. Elite damesgimnaste besit dus komponentsgewys die meeste vertroue in hul vermoë om voor 'n skare op te tree. Komponente wat die volgende drie hoogste waardes getoon het, is die komponente wat gimnaste se vertroue in hul voorbereiding (komponent 11), vertroue in hul vermoë om terug te veg (komponent 13) en vertroue in vermoë om doelwitte te bereik (komponent 7), meet. Lae gemiddelde voorkompetisie sportvertroue word slegs ten opsigte van komponent 2 getoon. Elite damesgimnaste besit dus min vertroue in hul eie besluitnemingsvermoë.

Uit die resultate kan afgelei word dat elite damesgimnaste oor die algemeen oor hoë voorkompetisie sportvertroue beskik, en dat hoë apparaatgemiddeldes ten opsigte van voorkompetisie sportvertroue op spronge, brug en vloer aangetref word. Alhoewel 'n laer globale waarde op balk voorkom, kan elite damesgimnaste oor die algemeen as hoogs sportversekerd beskou word.

Ten einde vas te stel of daar 'n moontlike verband tussen voorkompetisie sportvertroue en prestasie by elite damesgimnaste is, is gimnaste op grond van hul onderskeie komponenttellings en gemiddelde sportvertroue in 'n hoogsversekerde groep en 'n minder versekerde groep geplaas. 'n Komponentwaarde van 6 of hoër is as hoogsversekerd, en 'n waarde laer as 6 as gemiddeld-versekerd beskou. Hierdie verdeling het op elk van die vier apparate, vir elk van die 15 items en ook ten opsigte van globale sportvertroue, plaasgevind. Vervolgens is t-toetse gebruik om te bepaal of daar beduidende verskille tussen hoogsversekerde en gemiddeld-versekerde elite damesgimnaste se prestasie, soos behaal in die gimnastiekkompetisie, is.

In teenstelling met wat verwag is, het gemiddeld-versekerde gimnaste op brug en spronge oor die algemeen effens beter (nie beduidend) as hoogsversekerde gimnaste presteer. Hoogsversekerde gimnaste het, soos verwag is, weer oor die algemeen beter (nie beduidend) prestasies as die gemiddeld-versekerde gimnaste op balk en vloer behaal. Ook ten opsigte van globale sportvertroue vir al vier apparate behaal die hoogsversekerde gimnaste effens beter prestasies as die gemiddeld-versekerde gimnaste.

Betekenisvolle prestasieverskille is wel op spronge aangetref: gimnaste wat gemiddeld-versekerd ten opsigte van besluitnemingsvermoë asook aanpassing by omstandighede is, behaal beduidend beter prestasies as gimnaste wat hoogsversekerd is. Opsommenderwys kan dus gesê word dat elite damesgimnaste se prestasies op al vier apparate nie beduidend deur voorkompetisie sportvertroue beïnvloed word nie.

Om vas te stel of apparaat 'n invloed het op elite damesgimnaste se voorkompetisie sportvertroue, is eenrigting variansie-ontledings op elk van die komponente ten opsigte van die vier apparate uitgevoer. Die Newman-Keuls-*post hoc*-toets is gebruik om die presiese aard van beduidende apparaatverskille aan te

toon. Die afleiding wat uit die resultate gemaak kan word is dat die apparaat die voorkompetisie sportvertroue van elite damesgimnaste kan beïnvloed. Beduidende apparaatverskille word by sewe van die 15 komponente aangetref en het hoofsaaklik gesentreer rondom die verskille tussen vloer- en balkvertroue. Ook wat betref globale sportvertroue is gevind dat die voorkompetisie sportvertroue op die balk beduidend laer is as die voorkompetisie sportvertroue op die vloer, spronge en brug.

'n Bondige samevatting van al bogenoemde resultate is 'n moeilike taak, aangesien daar duidelike asook teenstrydige bevindinge is. Dit is wel moontlik om 'n aantal tendense wat uit die ondersoek na vore getree het, aan te dui.

Elite damesgimnaste kan as hoogsversekerd beskryf word, maar besit tog beduidend laer sportvertroue op die balk. Hierdie bevinding, wat aangetref is by sewe van die 15 sportvertroue-komponente en ook by globale sportvertroue, verleen steun aan die hipoteses dat (i) elite damesgimnaste oor hoë vlakke van voorkompetisie sportvertroue beskik, en (ii) apparaat 'n invloed het op die voorkompetisie sportvertroue wat ervaar word. Deelname op balk het verlaging in sportvertroue tot gevolg terwyl deelname op spronge, brug en vloer hoër sportvertroue bewerkstellig.

HOOFSTUK 5
BESPREKING VAN DIE RESULTATE

5.1 INLEIDING

Die resultate, soos aangebied in hoofstuk 4, word in hierdie hoofstuk bespreek en geïnterpreteer. Daar word ook gepoog om die bevindinge te verklaar en met ander navorsing in verband te bring.

5.2 SPORTVERTROUE VAN ELITE GIMNASTE

Deur die voorkompetisie sportvertroue van 40 van Suid-Afrika se topgimnaste te meet, is gevind dat elite damesgimnaste oor die algemeen hoë vlakke van voorkompetisie sportvertroue ervaar. Die hipotese dat elite damesgimnaste hoë vlakke van voorkompetisie sportvertroue besit, word hierdeur bevestig. Hierdie bevinding is in ooreenstemming met wat verwag is naamlik dat sportlui wat op 'n hoë vlak kompeteer, baie selfversekerd is. Navorsers soos Johnson *et al.* (1954:484), asook Mahoney (1989:1) dui aan dat Olimpiese of elitevlak sportlui meer selfversekerd is as persone wat op 'n minder gevorderde vlak deelneem. Ook wat Oosterse vegkuns betref vind Richman en Rehberg (1986:234) dat studente met 'n gevorderde gordel hoër selfvermoëskattings as persone met 'n beginnersgordel het.

Gimnastiek is verder 'n sportsoort wat 'n hoë vlak van sportvertroue vereis (Weinberg *et al.*, 1982: TS12), wat impliseer dat gevorderde gimnaste nie elite-vlak sou kon bereik in die afwesigheid van hoë sportvertroue nie. Die moontlikheid bestaan dat elite-vlak volgens motoriese vaardigheid bereik sou kon word, maar dat daar dalk nie volgens hierdie vermoë presteer sou word nie.

Die hoë sportvertroue-vlakke van elite damesgimnaste is verder in ooreenstemming met Scholtz (1975:155) se bewering dat mislukking sal lei tot negatiewe selfbeskouing terwyl sukses positiewe selfevaluering tot gevolg het. Die feit dat

die gimnaste ter sprake elite-vlak bereik het, en dus heelwat vordering en sukses tydens hul gimnastiekloopbane getoon het, tesame met die feit dat hulle 'n provinsie op 'n nasionale kompetisie verteenwoordig, gee verdere ondersteuning aan die gedagte dat ervaring van sukses en mislukking 'n persoon se sportvertroue kan beïnvloed. Net so toon Iso-Ahola en Blanchard (1986:763), asook Scanlan en Passer (1981:60) dat sportlui wat sukses beleef het, meer selfvertroue toon as sportlui wat onlangs 'n mislukking of nederlaag ervaar het.

Elite damesgimnaste se globale voorkompetisie sportvertroue ten opsigte van spronge, brug, en vloer was hoog, asook hulle gemiddelde sportvertroue vir die kompetisie in geheel. Hierteenoor word lae sportvertroue ten opsigte van die meerderheid sportvertroue-komponente op balk, asook globale sportvertroue op balk, aangetref. Hierdie betekenisvol laer globale sportvertroue op balk, tesame met die feit dat die sportvertroue-komponente op elke apparaat onderling in grootte wissel, bevestig die spesifisiteitskenmerk van sportvertroue. Vealey se siening (1984:10 - 12) dat vae, algemene sportvertroue-metings nie voldoende is nie, maar vervang moet word met sportspesifieke metings, word hierdeur ondersteun. Die aktiwiteitspesifieke vraelys van Vealey toon aan dat dit noodsaaklik is dat verskillende teoretiese modelle vir verskillende sportsoorte ontwerp moet word, en dat selfs verskillende aktiwiteite en apparate binne 'n sportsoort ontleed moet word.

Griffin en Crawford (1989:26) ondersteun ook die spesifisiteitsteorie deur 'n risikogeneigdheids-selfvertrouevraelyste ontwerp eerder as om die selfvertroue wat ten opsigte van die beweging getoon word met 'n algemene vraelys te meet. In aansluiting hierby het Griffin en Keogh (1982:213) 'n meetinstrument ontwerp wat die selfvertroue van 'n persoon ten opsigte van 'n spesifieke beweging kan meet. Hulle beweer dat hierdie bewegingsvertroue deur die gesamentlike invloede van vaardigheidswaarneming, die genot ervaar asook die beseringspotensiaal van die beweging bepaal word. Kirschenbaum en Bale (1984:278) is ook aanhangers van die skool wat glo dat dit belangrik is om sportlui se selfversekerdheid ten opsigte van spesifieke aspekte van prestasie, eerder as globale, selfvertroue, vas te stel.

Ook McAuley en Gill (1983:410) ondersteun hierdie siening deur aan te toon dat die liggaamlike selfkragdadigheidskaal 'n betroubare en geldige meetinstrument vir algemene sportselfvertroue is, maar dat die taakspesifieke selfvertroue wat vir 'n sportsoort benodig word, min verband hou met hierdie skaal. In teenstelling met hul eie bevinding beveel McAuley en Gill (1983:411) aan dat eerder van algemene metings gebruik gemaak word, omdat die ontwikkeling van taakspesifiek 3 vraelyste vir elke moontlike sportsoort onrealisties is.

Die ontwerp van 'n aktiwiteit- en apparaatspesifieke vraelys vir elke sportsoort kan nie net bloot as onrealisties afgemaak word nie, omdat dit, gesien in die lig van die resultate van die studie, 'n hoogs aanbevole navorsingsaspek is. Die laer sportvertroue op balk, sowel as die verskillende waardes wat gimnaste vir die verskillende sportvertroue-komponente op elk van die apparate aangetoon het, sou slegs deur 'n aktiwiteitspesifieke vraelys bepaal kon word.

5.3 VOORKOMPETISIEVERTROUE EN WERKLIKE PRESTASIE

Uit die resultate van die studie blyk dit dat die mate van voorkompetisie sportvertroue nie 'n beduidende rol speel in die uiteindelike prestasies wat op elk van die vier apparate behaal word nie. Gemiddeld-versekerde gimnaste behaal beter prestasies (nie beduidend) as hoogsversekerde gimnaste ten opsigte van spronge en brug. Die vergelyking by spronge is gedoen by vier teenoor 21 proefpersone (Tabel III); moeilikheidsgraad kon moontlik hierdie punt beïnvloed het. Die minder versekerde gimnaste verkies dus 'n makliker sprong wat uiteindelik 'n hoër punt tot gevolg het. Dieselfde redenasie kan geld ten opsigte van die tendens wat op brug aangetref is. Verder toon hoogsversekerde gimnaste beter prestasies (nie beduidend) as gemiddeld-versekerde gimnaste op balk en vloer. Ook wat betref die gemiddelde voorkompetisie sportvertroue op al vier apparate, presteer die hoogsversekerde groep effens beter (nie beduidend) as die minder versekerde groep.

Afgesien daarvan dat die prestasieverskille tussen die twee groepe gimnaste te klein was om betekenisvol te wees, was die rigting van die prestasieverskille ook nie deurlopend dieselfde nie. Hiermee word bedoel dat die meer versekerde gimnaste (komponentsgewys) soms swakker en soms beter as die minder versekerde gimnaste presteer het. Die hipotese dat elite damesgimnaste met hoë voorkompetisie sportvertroue beduidend beter as minder versekerde gimnaste op elk van die vier apparate, asook in geheel, sal presteer, word dus nie deur die resultate van die ondersoek bevestig nie.

Hierdie bevinding is teenstrydig met wat verwag is, aangesien 'n aantal studies die bestaan van 'n verband tussen selfvertroue en prestasie in sport voorstaan. Die bevindinge van Porat *et al.* (1989:279) dat persoonlike selfagting die beste voorspeller van suksesvolle prestasie tydens 'n gimnastiekkompetisie is, is dus teenstrydig met die resultate van hierdie ondersoek. Die resultate is ook nie in ooreenstemming met Mahoney en Avener (1977:137) se gevolgtrekking dat gimnaste wat twyfel in hul vermoëns gehad het, swakker as meer versekerde gimnaste presteer, nie. Ook is Lee se bewering (1982:405) dat die verwagtinge van damesgimnaste 'n goeie voorspeller van prestasie, asook Scanlan *et al.* (1984:422) se aantoon van beter prestasies by gimnaste met hoë kragdadigheidsverwagtinge, teenstrydig met die resultate van hierdie ondersoek.

Verskeie ander navorsers het ook gevind dat hoë selfvertroue 'n verband met goeie prestasies in verskeie sportsoorte toon, waaronder die bevindinge van Gould *et al.* (1983:170) ten opsigte van stoei, Carter *et al.* (1987:481) ten opsigte van 'n 12-minute hardlooptoets, Gayton en Nickless (1987:481) ten opsigte van 'n marathon, Feltz *et al.* (1989, soos aangehaal deur Spink, 1990:382) ten opsigte van yshokkie, en Barling en Abel (1983:265) ten opsigte van tennis, tel.

Alhoewel die resultate van hierdie ondersoek nie ooreenstem met die meerderheid studies op dieselfde terrein nie, word soortgelyke resultate wel aangetref. So kon

Vealey (1986:239) nie daarin slaag om te toon dat voorkompetisie sportvertroue die prestasies van Amerikaanse elite gimnaste voorspel nie. Die wisselende aard van korrelasies word verder deur McAuley en Gill (1983:416), Weinberg *et al.* (1982:12) en Weiss *et al.* (1989:449) ondersteun. Laasgenoemde drie studies se resultate is weliswaar nie identies met hierdie ondersoek se resultate nie, omdat daar van korrelasies gebruik gemaak is, maar toon, soos met die huidige ondersoek, dat apparaat ook 'n rol kan speel in die verband tussen selfvertroue en prestasie en dat die verband tussen selfvertroue en prestasie dikwels inkonsekwent is.

Die feit dat Vealey (1986:239) nie met behulp van voorkompetisie sportvertroue die prestasies van elite damesgimnaste kon voorspel nie, word deur haar toegeskryf aan die tydsverloop na sportvertroue-metings, die elite-aard van die proefgroep asook die belangrikheid van die kompetisie. Ook met hierdie studie kon laasgenoemde twee redes die verband tussen sportvertroue en prestasie beïnvloed het: die gimnaste ter sprake was 40 van die land se beste gimnaste en kan as 'n redelik homogene sportversekerde groep beskryf word. Die meerderheid gimnaste was hoogsversekerd en het hoë gimnastiekpunte tydens die kompetisie behaal, terwyl die minderheid gemiddelde sportvertroue ervaar of gemiddelde gimnastiekprestasies, behaal het. Die ondersoeker is van mening dat die gebruik van nie-elite gimnaste as proefpersone, wat waarskynlik meer variërende sportvertroue-waardes sal toon, en waarskynlik minder ooreenstemmende prestasies tydens 'n kompetisie sal behaal, 'n meer duidelike en selfs beduidende verband tussen sportvertroue en prestasies behoort op te lewer.

Verder kon die belangrikheid van die kompetisie die resultate van die sportvertroue-metings beïnvloed het. Die teenwoordigheid van al Suid-Afrika se top elite-gimnaste, asook die nasionale titels en Springbokkleure wat op die spel was, kon voorkompetisie sportvertroue negatief beïnvloed. Salmela (1980:59) beweer in ooreenstemming hiermee dat die aard van die kompetisie, die stres wat ervaar word en die vermoëns van die ander deelnemers sportvertroue kan beïnvloed en 'n onwerklike beeld van sportvertroue kan weergee.

'n Verdere moontlike rede vir die feit dat hierdie studie se resultate nie ooreenstem met die meerderheid studies wat 'n verband tussen selfvertroue en prestasie aantoon nie, is dat daar in genoemde studies nie van wetenskaplik-geformuleerde meetinstrumente, wat aan betroubaarheids-, geldigheids- en spesifiekheidsaspekte voldoen, gebruik gemaak is nie. Die bevindinge van hierdie studie is slegs in ooreenstemming met die bevindinge van Vealey (1986:239), wat dan ook die enigste ander studie is wat dieselfde meetinstrument as die huidige ondersoek, gebruik het. Die moontlikheid bestaan dus dat slegs die voorkompetisie vraelys van Vealey daarin kan slaag om sportvertroue korrek te meet en om aan te toon dat die invloed van sportvertroue op die prestasie van elite gimnaste nie beduidend is nie, met die homogeniteit van die groep as die mees waarskynlike rede daarvoor.

5.4 APPARAATPRESTASIE EN SELFVERTROUE

In ooreenstemming met verwagtinge is gevind dat apparaat 'n beduidende rol speel in die hoeveelheid voorkompetisie sportvertroue wat ervaar word. Beduidende apparaatverskille word by sewe van die 15 komponente, asook ten opsigte van globale voorkompetisie sportvertroue, aangetref.

Wat betref gimnaste se sportvertroue ten opsigte van prestasie onder druk, is gevind dat balkvertroue beduidend laer as sportvertroue op vloer, spronge of brug is. Moontlike redes vir die lae vertroue op balk is dat selfs 'n geringe ewewigsversteuring tot 'n val kan aanleiding gee (met 'n penalisasie van 0.5 punt), en voorts dat slegs tien sekondes na 'n val gegun word om die balkreeks voort te sit.

Balk- en brugvertroue is beduidend laer as by vloer en spronge gevind wanneer sportvertroue ten opsigte van vermoë om by apparaat aan te pas ontleed word. Die rede vir hierdie verskil tussen apparate is waarskynlik weens die feit dat die balk asook die brug wat by die kompetisie gebruik word, dikwels verskil van die

apparaat waaraan die gimnas gewoond is. So kan 'n balkoppervlak gladder of growwer as die bekende balk wees. Balkreekse vereis verder presiesheid, en betreklik min tyd vir opwarming.

Die kompetisie-brug kan ook verskil van die oefenbrug wat betref die gladheid en grofheid daarvan, die vorm en grootte van die greep om die brugleuning en die veerkragtigheid van die apparaat. Verder verskil die stelwydtes ook van brug tot brug. 'n Gimnas kan dan 'n fout maak as die brug nie groot/klein genoeg gestel kan word nie, en so 'n fout kan die uitvoering van die hele reeks benadeel. Tydens die uitvoering van 'n brugreeks het die mislukking van een element die degradering van die element, en dikwels ook die element wat daarop volg, tot gevolg. Gimnaste op brug herstel dus moeilik nadat 'n groot fout gemaak is.

Gimnaste is beduidend minder versekerd van hul vermoë om op balk by vreemde toestande aan te pas, as op vloer en spronge (Tabel XVI, p. 109). Hierdie vreemde toestande kan verskeie vorme aanneem, waarvan die afwesigheid van bekende merke op die balk, die afwesigheid van bekende veiligheidsmatte, die uitvoer van 'n vlugseries of risikobeweging wat dalk nie ten volle bemeester is nie, en die feit dat die reeks binne 'n bepaalde tydsduur en sonder verposings moet plaasvind, deur die ondersoeker as waarskynlike redes geag word. In teenstelling met die bespreekte toestande wat op die balk kan voorkom is die moontlikheid van onbekende toestande op vloer en spronge meer beperk. Gewoonlik word goeie gehalte apparate op groot kompetisies aangetref, en kan gimnaste op vloer ook beter opwarm omdat 'n paar gimnaste gelyktydig op die vloer kan wees.

Gimnaste toon beduidend minder sportvertroue in hul vermoë om doelwitte op die balk te bereik, as in hul vermoë om doelwitte op die vloer, spronge en brug te bereik (Tabel XVIII, p. 112). Hierdie onsekerheid in doelwitbereiking sentreer heel moontlik om die eie aard van balk: balansverlies kan by enige van die bewegings voorkom en kan 'n waarskynlike doelwit soos die voltooiing van 'n balkreeks sonder balansfoute, verydel. Dit is die apparaat waarop die meeste gevalle van balansverlies en valle (een van die grootste penalisasies in gimnastiek) voorkom en

juis om hierdie rede, en die feit dat ook topgimnaste nie van hierdie verskynsel vrygestel is nie, veroorsaak dit beduidende laer voorkompetisie sportvertroue in doelwitbereiking in vergelyking met die drie ander apparate.

Die beduidende laer sportvertrouetelling wat ten opsigte van die behaal van sukses op balk getoon word (Tabel XX, p. 115), word moontlik om dieselfde redes as die bogenoemde komponent ervaar. Gimnaste het nie vertroue in hul vermoë om sukses op balk te behaal nie omdat die moontlikheid van balansfoute alomteenwoordig is. Ook wat betref elite damesgimnaste se vertroue in hul vermoë om so konsekwent te presteer dat sukses behaal word, veroorsaak die moontlikheid van 'n val of balansverlies dat sportvertroue beduidend laer op balk as op vloer is.

Alhoewel elite damesgimnaste 'n hoë sportvertrouewaarde toon vir hul vermoë om op balk voor 'n skare op te tree (Tabel XXIX, p. 131), is hierdie sportvertroue beduidend laer as vir die vloer en spronge. Die vergrote moontlikheid van balansverlies op balk, en die kans dat 'n val voor toeskouers meer waarskynlik op balk as op 'n ander apparaat sal plaasvind, mag hierdie resultaat tot gevolg hê. Die gesamentlike uitwerking van twee stresvolle faktore naamlik die beoordeling van die balkreeks en die mense wat toekyk kan veroorsaak dat gimnaste meer senuweeagtig en bewerig, en dus meer geneig tot balansverlies is.

Die redes waarom beduidende laer globale balkvertroue as sportvertroue op die drie ander apparate aangetref word, mag deur enige van die voorafgaande redes asook redes onbekend aan die ondersoek van die studie, veroorsaak word. Redes en oorsake van die betekenisvolle verskille wat voorkom, kan nie deur navoringsliteratuur gestaaf word nie, en daarom kan daar deur die ondersoeker slegs vanuit die ervaringsveld van beide gimnas en afrigter, asook die bydraes van 'n sportsielkundige gimnastiekkenner (Massimo, 1990:40) oor oorsake van verskille bespiegel word.

Die beduidende laer sportvertroue op balk word ook ondersteun deur McAuley en Gill (1983:414), wat gevind het dat damesgimnaste die minste vertroue in balkprestasie het. Massimo (1990:40) het in 'n ondersoek na vrees by gimnaste gevind dat 78% van gimnaste al tydens hul sportloopbaan weens vrees wou tou opgooi, en dat die hoofbron van vrees as balkreekse, asook vlugseries op die balk, aangetoon is.

Gimnaste het nie beduidende laer sportvertroue op die balk getoon by die aanwysing van geloof in vermoëns nie. Voorts is daar ook nie beduidende verskille wat betref die vertroue in besluitnemingsvermoë, konsentrasievermoë, asook denke en besluite nie.

Elite damesgimnaste is ook nie minder versekerd in hul eie voorbereiding op enige apparaat as op ander nie, en glo ook nie dat hulle op balk minder in staat is om uitdagings te oorwin of om terug te veg na 'n val of balansverlies nie. Die vertroue in vermoë om teenstaanders te klop, word ook nie deur apparaat beïnvloed nie.

5.4.1 SAMEVATTING

Alhoewel redes vir die laer sportvertroue op die balk veelvuldig van aard kan wees, en nie deur die studie vasgestel is nie, mag dit wees dat die kans van 'n val of balansverlies, of die feit dat rigtingverlies of misplasing van die voete tydens 'n vlugserie die uitvoering daarvan kan benadeel en selfs tot beserings kan aanleiding gee, bydra tot die laer sportvertroue op balk. Gimnaste is dus nie baie versekerd in hul vermoë om op die balk goed te presteer nie omdat, anders as by die ander apparate, die kans van 'n val of balansverlies, wat met groot aftrekkings gepaard gaan, voortdurend teenwoordig is, en selfs meer as eenmaal tydens die uitvoering van reeks kan plaasvind. So kan selfs 'n wêreldkampioen verskeie kere tydens 'n balkreeks van die balk afval, soos pas deur die 1993 wêreldkampioen Shannon Miller tydens die balkfinaal van die 1993 individuele wêreldkampioenskappe ervaar is.

Die feit dat die sportvertroue op brug ten opsigte van vermoë om by apparaat aan te pas, beduidend laer is as op vloer en spronge, word verder ook deur navorsingsbevindinge van Massimo (1990:40) ondersteun. Hy bevind dat reuse-swaaie op die brug, brugafspronge, en brugreekse as die belangrikste oorsake van vrees vir brug deur gimnaste aangedui is. Van gevorderde damesgimnaste word verwag om tydens 'n eie keuse brugreeks 'n loslaat-beweging uit te voer, wat ook die moontlikheid van 'n val tot gevolg kan hê. Dikwels kan 'n goeie reeks ook met 'n onsuksesvolle brugafsprong bederf word. Anders as by vloer en spronge kan die aard van die apparaat veroorsaak dat daar tydens 'n brugreeks verskeie bewegings se uitvoering kan skeefloop.

Soos vroeër gemeld, toon die beduidende laer sportvertroue op balk ten opsigte van sewe komponente sowel as globale sportvertroue, asook die beduidende laer sportvertroue op brug ten opsigte van aanpassing by apparaat, dat sportvertroue in gimnastiek aktiwiteit- en apparaatspesifiek is. Die spesifisiteitskenmerk van sportvertroue word hiermee ondersteun en beklemtoon verder die noodsaaklikheid van apparaat- en aktiwiteitspesifieke meting van sportvertroue in 'n sportsoort soos gimnastiek. Die hipotese dat elite damesgimnaste se sportvertroue beïnvloed word deur die apparaat waarop hul deelneem, word deur die resultate van die ondersoek bevestig.

Wat met hierdie ondersoek bereik is, is om aan te toon dat elite damesgimnaste as hoogsversekerd beskryf kan word. Alhoewel geen verband tussen voorkompetisie sportvertroue en prestasie gevind kan word nie, word aangetoon dat gimnaste se globale sportvertroue op balk beduidend laer is as hul globale sportvertroue op die vloer, spronge en brug. Die homogene aard van die proefgroep se sportvertroue en prestasies kan veroorsaak dat die rol van sportvertroue op prestasie nie in hierdie studie aangedui kan word nie.

Tog is die laer sportvertroue op balk 'n aspek wat verdere aandag hoort te geniet. Die hoop word uitgespreek dat die gimnastiekafrigter nie net beter prestasies sal bewerkstellig deur die verhoging van veral minder-gevorderde gimnaste se voorkompetisie sportvertroue nie, maar dat gimnaste van alle vlakke meer deursettingsvermoë (Brown & Inouye, 1978:900), 'n beter aandagspan (Bell, 1983:121), hoër selfagting (Ryckman *et al.*, 1982:898), minder angs (Lan & Gill, 1984:227) en groter sportgenot (Ommundsen & Vaglum, 1991:35) sal toon wanneer hul sportvertroue verhoog kan word.

HOOFSTUK 6

SAMEVATTING, GEVOLGTREKKING EN AANBEVELINGS

6.1 INLEIDING

Die doel van hierdie studie was om te bepaal (1) hoe selfversekerd elite damesgimnaste is; (ii) of selfversekerde elite damesgimnaste beter presteer as minder versekerde elite damesgimnaste op die onderskeie apparaat; en (iii) of voorkompetisie sportvertroue in elite damesgimnastiek apparaatspesifiek is.

Die eksperimentele groep het bestaan uit 40 elite damesgimnaste met ouderdomme vanaf 14 tot 19 jaar wat tydens Oktober 1988 aan die Suid-Afrikaanse Elite Gimnastiekkompetisie te Stellenbosch, deelgeneem het.

Die 'State Sports Confidence Inventory' van Vealey (1986) is in aangepaste vorm as meetinstrument van voorkompetisie sportvertroue by elite damesgimnaste gebruik. Die vraelys sluit voorkompetisie sportvertroue vir die volgende aspekte in: vertroue in vermoë om nodige bewegings suksesvol uit te voer, kritieke besluite te neem, onder druk te presteer, by apparaat aan te pas, te konsentreer, by kompetisie-toestande aan te pas, doelwitte te bereik, suksesvol te wees, te dink en te reageer, uitdagings te oorwin, sukses te behaal inagnemende voorbereiding, konsekwent te presteer, terug te veg, teenstanders te klop, en om voor 'n skare op te tree.

Gimnaste het die vraelys ongeveer 90 minute voor die aanvang van die kompetisie voltooi. In totaal het 25 gimnaste sprongvertroue-, 31 gimnaste brugvertroue-, 26 gimnaste balkvertroue- en 32 gimnaste vloervertrouevraelyste voltooi.

Gimnaste se prestasie is bepaal deur gebruikmaking van die gimnastiektellings soos toegeken deur die kompetisie-beoordelaars wat vanuit die finale uitslag vir elke kompetisie verkry is.

Die eerste doel van die studie, naamlik om te bepaal hoe selfversekerd gimnaste is, is bereik deur van beskrywende statistiek (gemiddeld en standaardafwyking) gebruik te maak. Hiermee kon vasgestel word hoe sportversekerd gimnaste op elk van die 15 komponente, en op elk van die vier apparate is. Hierdie resultate het die ondersoeker in staat gestel om 'n profiel van die tipiese elite damesgimnas se voorkompetisie sportvertroue saam te stel.

Die tweede doel van die ondersoek was om te bepaal of gimnaste as hoogsversekerd of gemiddeldversekerd geklassifiseer kan word. Gimnaste wat sportvertrouewaardes van 6 of hoër aangedui het, is in die hoogsversekerde groep geplaas. Gemiddelde-versekerde gimnaste is beskou as diegene wat waardes laer as 6 aangetoon het. Hierdie groepsverdeling het met elk van die 15 komponente en met globale sportvertroue op elke apparaat plaasgevind. Die twee groepe gimnaste se gimnastiekprestasies is aan t-toetse onderwerp om sodoende te bepaal of beduidende prestasieverskille tussen hoogsversekerde en minder versekerde elite damesgimnaste voorkom.

Die derde doel van die ondersoek was om te bepaal of apparaat 'n beduidende rol speel in die voorkompetisie sportvertroue wat vir elke komponent, asook globaal, besit word. Indien betekenisvolle verskille by 'n komponent met behulp van variansie-ontleding aangetref is, is met behulp van die Newman-Keuls-*post hoc*-toets die presiese aard van apparaatverskille ten opsigte van sportvertroue bepaal.

6.2 GEVOLGTREKKINGS

Die gevolgtrekkings van hierdie studie word gevorm aan die hand van die hipoteses wat gestel is.

6.2.1 GEVOLGTREKKING 1

Die bevinding van hierdie studie regverdig die aanvaarding van hipotese 1, naamlik dat elite damesgimnaste oor hoë vlakke van selfvertroue beskik. Die resultate toon

aan dat elite damesgimnaste hoë vlakke van voorkompetisie sportvertroue op spronge, brug en vloer besit. Verder toon die gemiddelde sportvertroue vir al vier apparate gesamentlik ook 'n hoë waarde.

6.2.2 GEVOLGTREKKING 2

Die bevindinge van die studie regverdig nie die aanvaarding van hipotese 1 ten opsigte van balk nie, aangesien elite damesgimnaste lae sportvertroue op balk toon.

6.2.3 GEVOLGTREKKING 3

Die bevindinge verwerp hipotese 2, aangesien geen beduidende prestasieverskille tussen hoogsversekerde en gemiddeld-versekerde gimnaste ten opsigte van die globale sportvertroue op die vier apparate afsonderlik, of gesamentlik, aangetref is nie. Die beduidende beter sprongprestasies van minder-versekerde gimnaste betreffende besluitnemingsvermoë op spronge, en aanpassing by sprongtoestande, ondersteun voorts die verwerping van hipotese 2.

6.2.4 GEVOLGTREKKING 4

Die resultate van die studie ondersteun die aanvaarding van hipotese 3, naamlik dat elite damesgimnaste se selfvertroue beïnvloed word deur die apparaat waarop hul deelneem.

Die bevindinge van die studie toon dat gimnaste se globale voorkompetisie sportvertroue, hul vertroue om onder druk te presteer en om doelwitte te bereik, op balk beduidend laer is as op vloer, spronge en brug.

Verder is gevind dat elite damesgimnaste se vertroue in hul vermoë om by toestande aan te pas beduidend laer op balk as op vloer en spronge is.

Elite damesgimnaste se vertroue in hul vermoë om sukses te behaal, asook om konsekwent te presteer, is beduidend laer op balk as op vloer.

Beduidende laer vertroue in vermoë om by 'n vreemde brug en balk aan te pas, vergeleke met vloer en spronge, is by elite damesgimnaste aangetref.

Elite damesgimnaste se voorkompetisie-sportvertroue om voor 'n skare op te tree, is gevind om beduidend laer op balk, as op vloer en brug te wees.

6.3 AANBEVELINGS

Met die kennis wat met hierdie studie opgedoen is, word aanbeveel dat die volgende in gedagte gehou moet word by verdere soortgelyke ondersoeke.

6.3.1 AANBEVELING 1

Alhoewel daar tans eenstemmigheid is oor wat sportvertroue presies is, is daar steeds 'n behoefte aan goeie meetinstrumente wat ouderdom-, sport-, en aktiwiteitspesifiek is. In hierdie ondersoek is Vealey se 'State Sports Confidence Inventory' vir die gimnastieksituasie aangepas en vir die gebruik van Afrikaanssprekende sportlui vertaal.

6.3.2 AANBEVELING 2

Dit is verder nodig dat 'n sportvertroue-vraelys vir die gebruik van gimnaste jonger as 14 jaar, ook ontwerp word. Hierdie kinder-spesifieke vraelys is veral nodig gesien in die lig van die toenemende verlaging van die ouderdom van elite damesgimnaste. So was daar ook gimnaste wat bloot weens hul vroeë leeftyd nie as proefpersone in hierdie studie gebruik kon word nie.

6.3.3 AANBEVELING 3

Die sportpsigologiese toetsing van gimnaste wat nie gimnastiek op elite-vlak beoefen nie, is 'n verdere aanbeveling wat gemaak kan word. Dit sal nie net 'n aanduiding van hierdie groep gimnaste se voorkompetisie sportvertrouevlakke gee nie, maar mag ook aandui dat die verband tussen sportvertroue en prestasie op ander vlakke as elite-vlak 'n ander verband toon as wat met die ondersoek gevind is. Indien 'n verband tussen sportvertroue en prestasie wel bestaan, sou dit verder navorings op die gebied van sportvertroue-verhogingstegnieke, impliseer.

4.3.4 AANBEVELING 4

Navorsing van hierdie aard behoort, indien moontlik, tot een elite vlak beperk word omdat moeilikheidsgraad 'n rol kan speel in die besit van sportvertroue en die prestasies wat behaal word.

4.3.5 AANBEVELING 5

Desnieteenstaande die feit dat die mate van voorkompetisie-sportvertroue nie 'n beduidende rol speel in die prestasies van elite damesgimnaste nie, is navorsing op die gebied van sportvertroue-verhogingstegnieke, asook die bepalers van voorkompetisie-sportvertroue, van belang. Verhoogde sportvertroue sal lei tot groter belangstelling in gimnastiek (Bandura & Schunk, 1981:586), hoër algehele selfagting (Ryckman *et al.*, 1982:898), beter aandagspan ten opsigte van gimnastiektake (Bell, 1983:121), 'n interne beheerlokus (Ryckman *et al.*, 1982:891), laer taakangs (Lan & Gill, 1984:227) en groter deursettingsvermoë (Brown & Inouye, 1978:900).

Die verhoging van gimnaste se sportvertroue is ook belangrik gesien in die lig van die lae balksportvertroue, en die uitwerking wat dit op gimnastiekgedrag kan hê. Die bepaling van die oorsake van die lae sportvertroue, sowel as die verbetering daarvan is ook 'n navorsingsaspek waaraan aandag geskenk behoort te word.

AANHANGSEL A

STATE SPORTS CONFIDENCE INVENTORY

(onaangepaste weergawe)

State Sport-Confidence Inventory

Think about how confident you feel *right now* about performing successfully in the upcoming competition.

Answer the questions below based on how confident you feel *right now* about competing in the upcoming contest. Compare your self-confidence to the *most self-confident athlete* you know.

Please answer as you *really* feel, not how you would like to feel. Your answers will be kept completely confidential.

How confident are you *right now* about competing in the upcoming contest? (circle number)

1. Compare the confidence you feel right now in *your ability to execute the skills necessary to be successful* to the most confident athlete you know.	Low			Medium					High
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. Compare the confidence you feel right now in *your ability to make critical decisions during competition* to the most confident athlete you know.	Low			Medium					High
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. Compare the confidence you feel right now in *your ability to perform under pressure* to the most confident athlete you know.	Low			Medium					High
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. Compare the confidence you feel right now in *your ability to execute successful strategy* to the most confident athlete you know.	Low			Medium					High
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5. Compare the confidence you feel right now in *your ability to concentrate well enough to be successful* to the most confident athlete you know.	Low			Medium					High
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. Compare the confidence you feel right now in *your ability to adapt to different competitive situations and still be successful* to the most confident athlete you know.	Low			Medium					High
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7. Compare the confidence you feel right now in *your ability to achieve your competitive goals* to the most confident athlete you know.	Low			Medium					High
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8. Compare the confidence you feel right now in *your ability to be successful* to the most confident athlete you know.	Low			Medium					High
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9. Compare the confidence you feel right now in *your ability to think and respond successfully during competition* to the most confident athlete you know.	Low			Medium					High
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10. Compare the confidence you feel right now in *your ability to meet the challenge of competition* to the most confident athlete you know.	Low			Medium					High
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11. Compare the confidence you feel right now in *your ability to be successful based on your preparation for this event* to the most confident athlete you know.	*Low*			*Medium*					*High*
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12. Compare the confidence you feel right now in *your ability to perform consistently enough to be successful* to the most confident athlete you know.	Low			Medium					High
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13. Compare the confidence you feel right now in *your ability to bounce back from performing poorly and be successful* to the most confident athlete you know.	Low			Medium					High
	1	2	3	4	5	6	7	8	9

AANHANGSEL B

STATE SPORTS CONFIDENCE INVENTORY: GYMNASTICS (ENGELS)

POTCHEFSTROOMSE UNIVERSITEIT
VIR CHRISTELIKE HOËR ONDERWYS

DEPARTMENT HUMAN MOVEMENT
SCIENCES

14 October 1988

Dear Gymnast

I am currently doing my master's degree in Human Movement Sciences and have to complete a thesis as proof of the fact that I am able to conduct research scientifically. I am very interested in the relationship between sportconfidence and performance; in particular I would like to investigate the relationship between the sportconfidence of elite female gymnasts and their performances on all four events at this competition.

It is impossible to complete this investigation without the co-operation of the gymnasts, and I am therefore making an appeal to you as an elite-gymnast to complete the following inventory which would enable me to calculate your sportconfidence for each apparatus. Upon completion of this competition I will obtain your scoresheets, after which I will be conducting a thorough investigation into the effect of your sportconfidence of your performances.

You are under no obligation to complete the inventory. Should you agree to complete it, I can assure you of my appreciation for your co-operation and complete confidentallity regarding all information supplied. Results of the investigation will be available on request.

Best wishes for an enjoyable competition.

LOUISE PATTERTON

STUDY LEADER

SPORT-CONFIDENCE INVENTORY

Think about how confident you feel right now about performing successfully in this competition. Answer the questions below based on how confident you feel right now about competing in this competition. Compare your self-confidence to the most self-confident gymnast you know. (You do not have to know the gymnast in person). for example: if your confidence for item 15 is low for vaulting, medium for bar and beam and high for floor compared to the most confident gymnast you know, your answer should look like this:

15. Compare the confidence you feel right now in your ability to perform in front of a large audience, to the most confident gymnast you know, for the following apparatus:

VAULT	BAR	BEAM	FLOOR
Low Medium High	Low Medium High	Low Medium High	Low Medium High
(1) 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 (4) 5 6 7 8 9	1 2 3 4 (5) 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 (9)

Please answer as you really feel, not how you would like to feel. Your answers will be kept completely confidential.

How confident are you right now about competing in this competition? (circle number).

1. Compare the confidence you feel right now in your ability to execute the gymnastics-skills necessary to be successful, to the most confident gymnast you know, for the following apparatus:

VAULT	BAR	BEAM	FLOOR
Low Medium High	Low Medium High	Low Medium High	Low Medium High
1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9

2. Compare the confidence you feel right now in your ability to make critical decisions during competition, to the most confident gymnast you know, for the following apparatus:

VAULT	BAR	BEAM	FLOOR
Low Medium High	Low Medium High	Low Medium High	Low Medium High
1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9

3. Compare the confidence you feel right now in your ability to perform under pressure, to the most confident gymnast you know, for the following apparatus:

VAULT	BAR	BEAM	FLOOR
Low Medium High	Low Medium High	Low Medium High	Low Medium High
1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9

4. Compare the confidence you feel right now in your ability to adapt to unknown apparatus, to the most confident gymnast you know, for the following apparatus:

VAULT	BAR	BEAM	FLOOR
Low Medium High	Low Medium High	Low Medium High	Low Medium High
1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9

5. Compare the confidence you feel right now in your ability to concentrate well enough to be successful, to the most confident gymnast you know, for the following apparatus:

VAULT	BAR	BEAM	FLOOR
Low Medium High	Low Medium High	Low Medium High	Low Medium High
1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9

6. Compare the confidence you feel right now in <u>your ability to adapt to different competitive situations (e.g. performing in an unknown gymnasium) and still be successful</u>, to the most confident gymnast you know for the following apparatus:

VAULT	BAR	BEAM	FLOOR
Low Medium High	Low Medium High	Low Medium High	Low Medium High
1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9

7. Compare the confidence you feel right now in <u>your ability to achieve your competitive goals</u>, to the most confident gymnast you know, for the following apparatus:

VAULT	BAR	BEAM	FLOOR
Low Medium High	Low Medium High	Low Medium High	Low Medium High
1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9

8. Compare the confidence you feel right now in <u>your ability to be successful</u>, to the most confident gymnast you know, for the following apparatus.

VAULT	BAR	BEAM	FLOOR
Low Medium High	Low Medium High	Low Medium High	Low Medium High
1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9

9. Compare the confidence you feel right now in <u>your ability to think and respond successfully during competition</u>, to the most confident gymnast you know for the following apparatus:

VAULT	BAR	BEAM	FLOOR
Low Medium High	Low Medium High	Low Medium High	Low Medium High
1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9

10. Compare the confidence you feel right now in <u>your ability to meet the challenge of competition</u>, to the most confident gymnast you know, for the following apparatus:

VAULT	BAR	BEAM	FLOOR
Low Medium High	Low Medium High	Low Medium High	Low Medium High
1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9

11. Compare the confidence you feel right now in <u>your ability to be successful based on your preparation for this event</u>, to the most confident gymnast you know, for the following apparatus:

VAULT	BAR	BEAM	FLOOR
Low Medium High	Low Medium High	Low Medium High	Low Medium High
1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9

12. Compare the confidence you feel right now in <u>your ability to perform consistently enough to be successful</u>, to the most confident gymnast you know for the following apparatus:

VAULT	BAR	BEAM	FLOOR
Low Medium High	Low Medium High	Low Medium High	Low Medium High
1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9

13. Compare the confidence you feel right now in <u>your ability to bounce back from performing poorly (e.g. falling, loss of balance) and be successful</u>, to the most confident gymnast you know, for the following apparatus:

VAULT	BAR	BEAM	FLOOR
Low Medium High	Low Medium High	Low Medium High	Low Medium High
1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9

14. Compare the confidence you feel right now in <u>your ability to beat your opponents</u>, to the most confident gymnast you know, for the following apparatus:

VAULT	BAR	BEAM	FLOOR
Low Medium High	Low Medium High	Low Medium High	Low Medium High
1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9

15. Compare the confidence you feel right now in <u>your ability to perform in front of a large audience</u>, to the most confident gymnast you know, for the following apparatus:

VAULT	BAR	BEAM	FLOOR
Low Medium High	Low Medium High	Low Medium High	Low Medium High
1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9

NAME: _____

LEVEL OF COMPETITION (e.g. Elite 3) _____

NUMBER OF GYMNAST: _____

ADDRESS: (only if you would like a copy of the results) _____

_____

_____

AANHANGSEL C

STATE SPORTS CONFIDENCE INVENTORY: GYMNASTICS (AFRIKAANS)

POTCHEFSTROOMSE UNIVERSITEIT
VIR CHRISTELIKE HOËR ONDERWYS

Tel. (0148)99-1045 Tel.Ad. PUK Teleks 3-46019
Telefaks. (0148)99-2799
Privaatsak X6001 2520 POTCHEFSTROOM

DEPARTEMENT
MENSLIKE BEWEGINGSKUNDE

Ons Verwysing Datum 14 Oktober 19

Navrae Tel.

Beste gimnas

Ek is tans besig met my meestersgraadstudie in Menslike Bewegingskunde en moet 'n verhandeling voltooi wat as bewys dien dat ek op 'n wetenskaplike wyse kan navorsing lewer. Ek stel baie belang in die verband tussen sport-vertroue en prestasie; in besonder wil ek ondersoek instel na die aard van die verband tussen elite damesgimnaste se sportvertroue en hul prestasie op al vier apparate by hierdie kompetisie.

Dit is egter onmoontlik om die ondersoek sonder die gimnaste se samewerking af te handel. Ek doen dus by u as elite-gimnas 'n beroep om die meegaande vraelys gedurende opwarming te voltooi wat my dan in staat sal stel om u sportvertroue vir elke apparaat te bereken. Na afloop van die kompetisie verkry ek u puntestate waarna ek breedvoerig gaan ondersoek instel na die effek van u sportvertroue op u prestasie.

U verkeer onder geen verpligting om die vraelys te voltooi nie. Indien u egter sou instem, word u samewerking hoog op prys gestel en verseker ek u van streng vertroulikheid ten opsigte van alle inligting. Resultate van die ondersoek sal beskikbaar wees op aanvraag.

Beste wense vir 'n voorspoedige kompetisie.

LOUISE PATTERTON

STUDIELEIER

SPORTVERTROUE OPNAME

Met hoeveel selfvertroue benader jy hierdie kompetisie? Bepaal die mate van selfversekerdheid wat jy nou ervaar vir hierdie kompetisie deur dit te vergelyk met die mees selfversekerde gimnas wat jy ken (die gimnas hoef nie noodwendig aan jou persoonlik bekend te wees nie). By voorbeeld: as jou selfvertroue ten opsigte van item 15 vir springe laag, vir brug en balk gemiddeld en vir vloer hoog met die mees selfversekerde gimnas wat jy ken, vergelyk, dan behoort jou antwoord soos volg te lyk:

15. Vergelyk die selfvertroue wat jy tans ervaar in jou vermoë om voor 'n groot skare op te tree, met die mees selfversekerde gimnas wat jy ken t.o.v. die volgende apparaat:

SPRONGE	BRUG	BALK	VLOER
Laag Gemid Hoog	Laag Gemid Hoog	Laag Gemid Hoog	Laag Gemid Hoog
(1) 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 (4) 5 6 7 8 9	1 2 3 4 (5) 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 (9)

Beantwoord nou die onderstaande vrae eerlik en opreg. Antwoord asseblief soos wat jy tans voel en nie soos jy graag wil voel nie.

Met hoeveel selfvertroue benader jy die kompetisie? (Omkring slegs die mees gepaste waarde).

1. Vergelyk die selfvertroue wat jy tans ervaar in jou vermoë om die nodige gimnastiekbewegings suksesvol uit te voer, met die mees selfversekerde gimnas wat jy ken t.o.v. die volgende apparaat:

SPRONGE	BRUG	BALK	VLOER
Laag Gemid Hoog	Laag Gemid Hoog	Laag Gemid Hoog	Laag Gemid Hoog
1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9

2. Vergelyk die selfvertroue wat jy tans ervaar in jou vermoë om kritieke besluite gedurende kompetisies te neem, met die mees selfversekerde gimnas wat jy ken, t.o.v. die volgende apparaat:

SPRONGE	BRUG	BALK	VLOER
Laag Gemid Hoog	Laag Gemid Hoog	Laag Gemid Hoog	Laag Gemid Hoog
1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9

3. Vergelyk die selfvertroue wat jy tans ervaar in jou vermoë om onder druk te presteer, met die mees selfversekerde gimnas wat jy ken, t.o.v. die volgende apparaat:

SPRONGE	BRUG	BALK	VLOER
Laag Gemid Hoog	Laag Gemid Hoog	Laag Gemid Hoog	Laag Gemid Hoog
1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9

4. Vergelyk die selfvertroue wat jy tans ervaar in jou vermoë om aan te pas by vreemde apparaat, met die mees selfversekerde gimnas wat jy ken, t.o.v. die volgende apparaat:

SPRONGE	BRUG	BALK	VLOER
Laag Gemid Hoog	Laag Gemid Hoog	Laag Gemid Hoog	Laag Gemid Hoog
1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9

5. Vergelyk die selfvertroue wat jy tans ervaar in jou vermoë om suksesvol te konsentreer, met die mees selfversekerde gimnas wat jy ken, t.o.v. die volgende apparaat:

SPRONGE	BRUG	BALK	VLOER
Laag Gemid Hoog	Laag Gemid Hoog	Laag Gemid Hoog	Laag Gemid Hoog
1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9

6. Vergelyk die selfvertroue wat jy tans ervaar in jou vermoë om suksesvol aan te pas by kompetisietoestande (soos bv. om op te tree in 'n onbekende gimnastieksaal), met die mees selfversekerde gimnas wat jy ken, t.o.v. die volgende apparaat:

SPRONGE			BRUG			BALK			VLOER		
Laag	Gemid	Hoog	Laag	Gemid	Hoog	Laag	Gemid	Hoog	Laag	Gemid	Hoog
1 2 3 4 5 6 7 8 9			1 2 3 4 5 6 7 8 9			1 2 3 4 5 6 7 8 9			1 2 3 4 5 6 7 8 9		

7. Vergelyk die selfvertroue wat jy tans ervaar in jou vermoë om jou kompetisie-doelwitte te bereik, met die mees selfversekerde gimnas wat jy ken, t.o.v. die volgende apparaat:

SPRONGE			BRUG			BALK			VLOER		
Laag	Gemid	Hoog	Laag	Gemid	Hoog	Laag	Gemid	Hoog	Laag	Gemid	Hoog
1 2 3 4 5 6 7 8 9			1 2 3 4 5 6 7 8 9			1 2 3 4 5 6 7 8 9			1 2 3 4 5 6 7 8 9		

8. Vergelyk die selfvertroue wat jy tans ervaar in jou vermoë om suksesvol te wees, met die mees selfversekerde gimnas wat jy ken, t.o.v. die volgende apparaat:

SPRONGE			BRUG			BALK			VLOER		
Laag	Gemid	Hoog	Laag	Gemid	Hoog	Laag	Gemid	Hoog	Laag	Gemid	Hoog
1 2 3 4 5 6 7 8 9			1 2 3 4 5 6 7 8 9			1 2 3 4 5 6 7 8 9			1 2 3 4 5 6 7 8 9		

9. Vergelyk die selfvertroue wat jy tans ervaar in jou vermoë om te dink en dienooreenkomstig suksesvol te reageer gedurende kompetisie, met die mees selfversekerde gimnas wat jy ken t.o.v. die volgende apparaat:

SPRONGE			BRUG			BALK			VLOER		
Laag	Gemid	Hoog	Laag	Gemid	Hoog	Laag	Gemid	Hoog	Laag	Gemid	Hoog
1 2 3 4 5 6 7 8 9			1 2 3 4 5 6 7 8 9			1 2 3 4 5 6 7 8 9			1 2 3 4 5 6 7 8 9		

10. Vergelyk die selfvertroue wat jy tans ervaar in jou vermoë om die uitdagings wat hierdie kompetisie inhou te oorwin, met die mees selfversekerde gimnas wat jy ken, t.o.v. die volgende apparaat:

SPRONGE			BRUG			BALK			VLOER		
Laag	Gemid	Hoog	Laag	Gemid	Hoog	Laag	Gemid	Hoog	Laag	Gemid	Hoog
1 2 3 4 5 6 7 8 9			1 2 3 4 5 6 7 8 9			1 2 3 4 5 6 7 8 9			1 2 3 4 5 6 7 8 9		

11. Vergelyk die selfvertroue wat jy tans ervaar in jou vermoë om sukses te behaal in agnemend jou voorbereiding vir hierdie kompetisie, met die mees selfversekerde gimnas wat jy ken, t.o.v. die volgende apparaat:

SPRONGE			BRUG			BALK			VLOER		
Laag	Gemid	Hoog	Laag	Gemid	Hoog	Laag	Gemid	Hoog	Laag	Gemid	Hoog
1 2 3 4 5 6 7 8 9			1 2 3 4 5 6 7 8 9			1 2 3 4 5 6 7 8 9			1 2 3 4 5 6 7 8 9		

12. Vergelyk die selfvertroue wat jy tans ervaar in jou vermoë om só konsekwent te presteer dat jy uiteindelik sukses behaal, met die mees selfverseekerde gimnas wat jy ken, t.o.v. die volgende apparaat:

SPRONGE			BRUG			BALK			VLOER		
Laag	Gemid	Hoog	Laag	Gemid	Hoog	Laag	Gemid	Hoog	Laag	Gemid	Hoog
1 2 3 4 5 6 7 8 9			1 2 3 4 5 6 7 8 9			1 2 3 4 5 6 7 8 9			1 2 3 4 5 6 7 8 9		

13. Vergelyk die selfvertroue wat jy tans ervaar in jou vermoë om na aanvanklike terugslae (bv. val, balansverlies) terug te veg en sukses te behaal, met die mees selfverseekerde gimnas wat jy ken, t.o.v. die volgende apparaat:

SPRONGE			BRUG			BALK			VLOER		
Laag	Gemid	Hoog	Laag	Gemid	Hoog	Laag	Gemid	Hoog	Laag	Gemid	Hoog
1 2 3 4 5 6 7 8 9			1 2 3 4 5 6 7 8 9			1 2 3 4 5 6 7 8 9			1 2 3 4 5 6 7 8 9		

14. Vergelyk die selfvertroue wat jy tans ervaar in jou vermoë om jou teenstanders te klop, met die mees selfverseekerde gimnas wat jy ken, t.o.v. die volgende apparaat:

SPRONGE			BRUG			BALK			VLOER		
Laag	Gemid	Hoog	Laag	Gemid	Hoog	Laag	Gemid	Hoog	Laag	Gemid	Hoog
1 2 3 4 5 6 7 8 9			1 2 3 4 5 6 7 8 9			1 2 3 4 5 6 7 8 9			1 2 3 4 5 6 7 8 9		

15. Vergelyk die selfvertroue wat jy tans ervaar in jou vermoë om voor 'n groot skare op te tree, met die mees selfverseekerde gimnas wat jy ken, t.o.v. die volgende apparaat:

SPRONGE			BRUG			BALK			VLOER		
Laag	Gemid	Hoog	Laag	Gemid	Hoog	Laag	Gemid	Hoog	Laag	Gemid	Hoog
1 2 3 4 5 6 7 8 9			1 2 3 4 5 6 7 8 9			1 2 3 4 5 6 7 8 9			1 2 3 4 5 6 7 8 9		

NAAM: _____

VLAK VAN DEELNAME: (bv. Elite 3) _____

NOMMER VAN GIMNAS: _____

ADRES: (slegs indien u die resultate verlang) _____

_____

_____

AANHANGSEL D

DATAKAART

DATAKAART

APPARAAT: _____

GIMNAS	PUNT		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	GLOBAAL
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		
16																		
17																		
18																		
19																		
20																		
21																		
22																		
23																		
24																		
25																		

BIBLIOGRAFIE

ALLEN, D.J. 1974. Self concept and the study of meaning and behavior in sport environments. (In Wade, M.G. & Martens, R., reds. Psychology of motor behavior and sport: Proceedings of the North American Society for the psychology of sport and physical activity. Urbana, I11. : Human Kinetics. p.254-260.)

ALLEN, D.J. 1972. Self concept and the female participant. (In Harris, D.V., red. Women and sport : a national research conference. Pennsylvania : Pennsylvania State University. p.35-52.)

AMES, C. & AMES, R. 1978. The thrill of victory and agony of defeat : children's self and interpersonal evaluations in competitive and non-competitive learning environments. Journal of research and development in education, 12 : 79-87.

AMES, R. 1983. Help-seeking and achievement orientation : perspectives from attribution theory. (In Nadler, A., Fisher, J.D. & De Paulo, B.M., reds. New directions in helping. New York : Academic Press. p. 165-188.)

ANSHEL, M.H., MULLER, D. & OWENS, V.L. 1986. Effect of a sports camp experience on the multidimensional self-concept of boys. Perceptual and motor skills, 63 : 363-366.

ARANSON, E. & CARLSMITH, J.M. 1962. Performance expectancy as a determinant of actual performance. Journal of abnormal and social psychology, 65 (3) : 178-182.

ATKINSON, J.W. 1957. Motivational determinants of risk-taking behavior. Psychological review, 64 : 359-372.

BANDURA, A. 1977. Self-efficacy : toward a unifying theory of behavioral change. Psychological review, 84 (2) : 191-215.

BANDURA, A. 1978a. Reflections on self-efficacy. (In Eysenck, H.J. & Rachman, S., reds. Advances in behavior research and therapy, vol. 1. Oxford : Pergamon Press.)

BANDURA, A. 1978b. The self system in reciprocal determinism. American psychologist, 33 : 344-358.

BANDURA, A. 1982. Self-efficacy mechanism in human agency. American psychologist, 37 : 122-147.

BANDURA, A. 1986. Social foundation of thought and action : a social cognitive theory. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall. 617p.

BANDURA, A. & ADAMS, N.E. 1977. Analysis of self-efficacy theory of behavioral change. Cognitive therapy and research, 1 : 287-308.

BANDURA, A., ADAMS, N.E. & BEYER, J. 1977. Cognitive processes mediating behavioral change. Journal of personality and social psychology, 35 : 125-131.

BANDURA, A., BLANCHARD, E.B. & RITTER, B. 1969. The relative efficacy of desensitization and modeling approaches for inducing behavioral, affective, and attitudinal changes. Journal of personality and social psychology, 13 : 173-199.

BANDURA, A., REESE, L. & ADAMS, N.E. 1982. Microanalysis of action and fear arousal as a function of differential levels of perceived self-efficacy. Journal of personality and social psychology, 43 (1) : 5-21.

BANDURA, A. & SCHUNK, D.H. 1981. Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. Journal of personality and social psychology, 41 (3) : 586-598.

BARLING, J. & ABEL, M. 1983. Self-efficacy beliefs and tennis performance. Cognitive therapy and research, 7 (3) : 265-272.

BATTLE, E.S 1966. Motivational determinants of academic competence. Journal of personality and social psychology, 4 : 634-642.

BELL, K.F. 1983. Championship thinking : the athlete's guide to winning performance in all sports. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall. 188p.

BENNET, J.G. & PRAVITY, J.E. 1982. The miracle of sports psychology. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall. 169p.

BENTSON, T.B. & SUMMERSKILL, J. 1955. Relation of personal success in intercollegiate athletics to certain aspects of personal adjustment. Research quarterly, 26 (1) : 8-14.

BERNIER, M. & AVARD, J. 1986. Self-efficacy, outcome and attribution in a weight-reduction program. Cognitive therapy and research, 10 : 319-338.

BOHRNSTEDT, G.W. & FELSON, R.B. 1983. Explaining the relations among children's actual and perceived performances and self-esteem : a comparison of several causal models. Journal of personality and social psychology, 45 : 43-56.

BOUTILIER, M.A. & SAN GIOVANNI, L. 1983. The sporting woman. Champaign, I11. : Human Kinetics. 289p.

BRAWLEY, L.R. & ROBERTS, G.C. 1984. Attributions in sport : research foundations, characteristics and limitations. (In Silva, J.M. & Weinberg, R.S., reds. Psychological Foundations of sport. Champaign, I11. : Human Kinetics. p. 197-213.)

BRODY, E.B., HATFIELD, B.D. & SPALDING, T.W. 1988. Generalization of self-efficacy to a continuum of stressors upon mastery of a high-risk sport skill. Journal of sport and exercise psychology, 10: 32-44.

BROWN, I. & INOYE, D.K. 1978. Learned helplessness through modeling : the role of perceived similarity in competence. Journal of personality and social psychology, 36 (8): 900-908.

BROWN, E.Y. & SHAW, C.N. 1975. Effects of a stressor on a specific motor task on individuals displaying selected personality factors. Research quarterly, 46 (1) : 71-77.

BRUSTAD, R. & WEISS, M.R. 1987. Competence perceptions and sources of worry in high, medium and low competitive trait-anxious young athletes. Journal of sport psychology, 9 : 97-105.

BUFFONE, G.W. 1984. Exercise as a therapeutic adjunct. (In Silva, J.M. & Weinberg, R.S., reds. Psychological foundations of sport. Champaign, I11. : Human Kinetics. p.445-451.)

BURTON, D. 1988. Do anxious swimmers swim slower? Re-examining the elusive anxiety-performance relationship. Journal of sport and exercise psychology, 10 : 45-61.

BUTT, D.S. 1976. Psychology of sport : the behaviour, motivation, personality and performance of athletes. New York : Van Nostrand Reinhold. 196p.

BUTT, D.S. 1987. Psychology of sport. New York : Van Nostrand. 342p.

CARTER, J.A., LEE, A.M. & GREENOCKLE, K.M. 1987. Locus of control, fitness values, success expectations and performance in a fitness class. Perceptual and motor skills, 65 : 777-778.

CARUSO, C.M., DZEWALTOWSKI, D.A., GILL, D.L. & McELROY, M.A. 1990. Psychological and physiological changes in competitive state anxiety during noncompetition and competitive success and failure. Journal of sport and exercise psychology, 12 : 6-20.

CICIRELLI, V.G. 1976. Effects of evaluating task competence on the self-concept of children from different socio-economic status levels. Journal of psychology, 94 : 217-223.

COOKER, P.G. & CAFFEY, C.A. 1984. Addressing the cognitive and affective needs of college athletes : effects of group counseling on self-esteem, reading skills, and coaches' perceptions of attitude. Journal of sport psychology, 6 : 377-384.

COOPER, L. 1969. Athletics, activity and personality : a review of the literature. Research quarterly, 40 (1) : 17-22.

CORBIN, C.B. 1981. Sex of subject, sex of opponent, and opponent ability as factors affecting self-confidence in a competitive situation. Journal of sport psychology, 4 : 265-270.

CORBIN, C.B., LANDERS, D.M., FELTZ, D.L. & SENIOR, K. 1983. Sex difference in performance estimates : female lack of confidence vs. male boastfulness. Research quarterly for exercise and sport, 54 (4) : 407-410.

CORBIN, C.B. & NIX,, C. 1979. Sex-typing of physical activities and success predictions of children before and after cross-sex competition. Journal of sport psychology, 1 : 43-52.

CORBIN, C.B., STEWART, M.J. & BLAIR, W.O. 1981. Self-confidence and motor performance of pre-adolescent boys and girls studied in different feedback situations. Journal of sport psychology, 3 : 30-34.

CRANDALL, V.J., PRESTON, A. & RABSON, A. 1962. Motivational and ability determinants of young children's intellectual behavior. Child development, 33 : 643-662.

CRATTY, B.J. 1983. Psychology in contemporary sport : guidelines for coaches and athletes. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall. 321p.

CRILEY, D. 1977. Interview : Kurt Thomas. International gymnast, 19 (9) : 21.

CROCKER, P.R.E. & LECLERC, D.R. 1992. Testing the validity of the movement confidence model in a high-risk dive by novices. Journal of sport and exercise psychology, 14 : 159-168.

DEETER, T.E. 1990. Re-modeling expectancy and value in physical activity. Journal of sport and exercise psychology, 12 : 86-91.

DEL REY, P. & SHEPPARD, S. 1981. Relationship of psychological androgyny in female athletes to self-esteem. International journal of sport psychology, 12 : 165-175.

DE WET, J.J., DE K MONTEITH, J.L., STEYN, H.S. & VENTER, P.A. 1981. Navorsingsmetodes in die opvoedkunde : 'n inleiding tot empiriese navorsing. Pretoria : Butterworth. 348p.

DI CLEMENTE, C.C., PROCHASKA, J.O. & GIBERTINI, M. 1985. Self-efficacy and the stages of self-change of smoking. Cognitive therapy and research, 9 (2) : 181-200.

DISHMAN, R.K. 1978. Aerobic power, estimation of physical ability, and attraction to physical ability. Research quarterly, 49 (3) : 285-292.

DISHMAN, R.K. 1980. The influence of response distortion in assessing self-perceptions of physical ability and attitude toward physical activity. Research quarterly for exercise and sport, 51 (2) : 286-298.

DISHMAN, R.K. & GETTMAN, L.R. 1981. Psychological vigor and self-perceptions of increased strength. Medicine and science in sports and exercise, 13 : 73-74.

DOGANIS, G. THEODORAKIS, Y. & BAGIATIS, K. 1991. Self-esteem and locus of control in adult female fitness program participants. International journal of sport psychology, 22 : 154-164.

DUNCAN, T. & Mc AULEY, E. 1987. Efficacy expectations and perceptions of causality in motor performance. Journal of sport psychology, 9 : 385-393.

DWECK, C.S. 1975. The role of expectations and attributions in the alleviation of learned helplessness. Journal of personality and social psychology, 31 (4) : 674-685.

ELLISON, K. & FREISCHLAG, J. 1975. Pain tolerance, arousal, and personality relationships of athletes and nonathletes. Research quarterly, 46 (2) : 250-255.

FEATHER, N.T. 1966. Effects of prior success and failure on expectations of success and subsequent performance. Journal of personality and social psychology, 3 (3) : 287-298.

FEATHER, N.T. 1968. Change in confidence following success or failure as a predictor of subsuquent performance. Journal of personality and social psychology, 9 (1) : 38-46.

FEATHER, N.T. & SAVILLE, M.R. 1967. Effects of amount of prior success and failure on expectations of success and subsequent task performance. Journal of personality and social psychology, 5 (2) : 226-232.

FEATHER, N.T. & SIMON, J.G. 1973. Fear of success and causal attribution for outcome. Journal of personality, 41 : 525-542.

FELKER, D.W. 1968. Relationship between self-concept, body build, and perception of father's interest in sports in boys. Research quarterly, 39 (3) : 513-517.

FELTZ, D.L. 1982. Path analysis of the causal elements in Bandura's theory of self-efficacy and an anxiety-based model of avoidance behavior. Journal of personality and social psychology, 42 (4) : 764-781.

FELTZ, D.L. 1984. Self-efficicy as a cognitive mediator of athletic performance. (In Straub, W.F. & Williams, J.M., reds. Cognitive sport psychology. Lansing : Sport Science Associates. p.190-198.)

FELTZ, D.L. 1988. Gender differences in the causal elements of self-efficacy on a high avoidance motor task. Journal of sport and exercise psychology, 10 : 151-166.

FELTZ, D.L. & BROWN, E.W. 1984. Perceived competence in soccer skills among young soccer players. Journal of sport psychology, 6 : 385-394.

FELTZ, D.L. & EWING, M.E. 1987. Psychological characteristics of elite young athletes. Medicine and science in sports and exercise, 19 (5) : 98-105.

FELTZ, D.L., LANDERS, D.M. & RAEDER, U. 1979. Enhancing self-efficacy in high-avoidance motor tasks : a comparison of modeling techniques. Journal of sport psychology, 1 : 112-122.

FELTZ, D.L. & MUGNO, D.A. 1983. A replication of the path analysis of the causal elements in Bandura's theory of self-efficacy and the influence of autonomic perception. Journal of sport psychology, 5 : 263-277.

FELTZ, D.L. & RIESSINGER, C.A. 1990. Effects of in-vivo emotive imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance. Journal of sport and exercise psychology, 12 : 132-143.

FERGUSON, H.E. 1982. The edge. Lakewood, Ohio.

FISHER, A.C. 1984a. New directions in sport personality research. (In Silva, J.M. & Weinberg, R.S., reds. Psychological foundations of sport. Champaign, Ill. : Human Kinetics. p.70-80.)

FISHER, A.C. 1984b. Sport intelligence (In Straub, W.F. & Williams, J.M., reds. Cognitive sport psychology. Lansing, N.Y. : Sport Science Associates. p. 42-50.)

FITCH, G. 1970. Effects of self-esteem, perceived performance, and choice on causal attributions. Journal of personality and social psychology, 16 (2) : 311-315.

FITZSIMMONS, P.A. LANDERS, D.M., THOMAS, J.R. & VAN DER MARS, H. 1991. Does self-efficacy predict performance in experienced weightlifters? Research quarterly for exercise and sport, 62 (4) : 424-431.

FODERO, J.M. 1979. An analysis of achievement motivation and motivational tendencies among men and women collegiate gymnasts. International journal of sport psychology, 10 : 100-112.

FORDYCE, B. 1985. Comrades. Johannesburg : Flower Press. 119p.

FOX, D.J. 1969. The research process in education. New York : Holt, Rinehart & Winston. 758p.

FRY, P.S. 1976. Success, failure, and self-assesment ratings. Journal of consulting and clinical psychology, 44 (3) : 413-419.

GARFIELD, C.A. 1984. Peak performance: mental training techniques of the world's greatest athletes. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher. 218p.

GAYTON, W.F. & NICKLESS, C.J. 1987. An investigation of the validity of the trait and state sport- confidence inventories in predicting marathon performance. Perceptual and motor skills, 65: 481-482

GILL, D.L. 1986. Psychological dynamics of sport. Champaign, Ill.: Human Kinetics. 274p.

GILMOR, T.M. & MINTON, H.L. 1974. Internal versus external attribution of task performance as a function of locus of control, initial confidence, and success-failure outcome. Journal of personality, 42: 159-174.

GODIN, G., VALOIS, P. & SHEPHARD, R.J. 1986. Perceived physical ability and relation of attitude to behaviour. Perceptual and motor skills, 63: 1075-1078.

GORMALLY, J., SIPPS, G., RAPHAEL, R., EDWIN, D. & VARVIL-WELD. D. 1981. The relationship between maladaptive cognitions and social anxiety. Journal of consulting and clinical psychology, 49: 300-301.

GOULD, D., HODGE, K. PETERSON, K. & GIANNINI, J. 1989. An exploratory examination of strategies used by elite coaches to enhance self-efficacy in athletes. Journal of sport and exercise psychology, 11: 128-140.

GOULD, D., HORN, T. & SPREEMAN, J. 1983a. Competitive anxiety in junior elite wrestlers. Journal of sport psychology, 5: 58-71.

GOULD, D., HORN, T. & SPREEMAN, J. 1983b. Sources of stress in junior elite wrestlers. Journal of sport psychology, 5: 159-171.

GOULD, D., WEINBERG, R. & JACKSON, A. 1980. Mental preparation strategies, cognitions, and strength performance. Journal of sport psychology, 2: 329-339.

GOULD, D. & WEISS, M. 1981. The effects of model similarity and model talk on self-efficacy and muscular endurance. Journal of sport psychology, 3: 17 -29.

GOULD, D., WEISS, M. & WEINBERG, R. 1981. Psychological characteristics of successful and nonsuccessful Big Ten wrestlers. Journal of sport psychology, 3: 69-81.

GOUWS, L.A., LOUW, D.A., MEYER, W.F., & PLUG, C. 1979. Psigologiewoordeboek. Johannesburg : McGraw-Hill.

GOVE, P.B., red. 1966. Websters third new international dictionary. London: G. Bell. 1258p.

GRAYDON, J.K. 1987. Psychological research and the sportswoman. (In Adrian, M.J. red. Sports women. New York: Karger. p. 54-82.)

GRIFFIN, N.S. & CRAWFORD, M.E. 1989. Measurement of movement confidence with a stunt movement confidence inventory. Journal of sport and exercise psychology, 11: 26-40.

GRIFFIN, N.S. & KEOGH, J. 1981. Movement confidence and effective movement behavior in adapted physical education. Motor skills: theory into practice, 5: 23-35.

GRIFFIN, N.S. & KEOGH, J.F. 1982. A model for movement confidence. (In Kelso, J.A. & Clark, J., reds. The development of movement control and co-ordination. New York: Wiley. p. 213-238.)

GRUMEZA, I. 1977. Nadia: the success secrets of the amazing Romanian gymnast. London: Robson Books. 127p.

GUYOT, G.W., FAIRCHILD,L. & HILL, M. 1981. Physical fitness, sport participation, body build, and self-concept of elementary school children. International journal of sport psychology, 12: 105-116.

HARRIS, D.V. 1979. Female sport today: psychological considerations. International journal of sport psychology, 10: 168-172.

HARRIS, D.V. 1982. Psychology of sex differences in sport. (In Geron, E., red. Introduction to sport psychology. Tel Aviv: S. Segal. p. 144-157.)

HARTER, S. 1982. The perceived competence scale for children. Child development, 53: 87-97.

HELMREICH, R. & SPENCE, J.T. 1977. Sex roles and achievement. (In Christina, R.W. & Landers, D.M., reds. Psychology of motor behaviour and sport, vol. 2. Champaign, Ill: Human Kinetics. p. 33-46.)

HIGHLEN, P.S. & BENNET, B.B. 1979. Psychological characteristics of successful and nonsuccessful elite wrestlers: an exploratory study. Journal of sport psychology, 1: 123-137.

HIGHLEN, P.S. & BENNET, B.B. 1983. Elite divers and wrestlers: a comparison between open- and closed-skill athletes. Journal of sport psychology, 5: 390-409.

HILL, K.T. & DUSEK, J.B. 1969. Childrens' achievement expectations as a function of social reinforcement, sex of S, and test anxiety. Child development, 40: 547-557.

HILL, K.T. & STEVENSON, H.W. 1965. The effects of social reinforcement versus nonreinforcement and sex of E on the performance of adolescent girls. Journal of personality, 33: 30 - 36.

HODGES, L. & CARRON, A.V. 1992. Collective efficacy and group performance. International journal of sport psychology, 23: 48-59.

HOGAN, P.I. & SANTOMIER, J.P. 1984. Effect of mastering swim skills on older adults' self-efficacy. Research quarterly, 55(3): 294-296.

HORN, T.S. 1984. The expectancy process: causes and consequences. (In Straub, W.F. & Williams, J.M., reds. Cognitive sport psychology. Lansing, N.Y.: Sport Science Associates. p. 199-212.)

HORN, T.S. & HASBROOK, C.A. 1987. Psychological characteristics and the criteria children use for self-evaluation. Journal of sport psychology, 9: 208-221.

HOUSE, W.C. 1974. Actual and perceived differences in male and female expectancies and minimal goals as a function of competition. Journal of personality, 42: 493-509.

IBRAHIM, H. & MORRISON, N. 1976. Self-actualization and self-concept among athletes. Research quarterly, 47(1): 68-79.

ISO-AHOLA, S.E. & BLANCHARD, W.J. 1986. Psychological momentum and competitive sport performance: a field study. Perceptual and motor skills, 62: 763-768.

JOHNSON, B.L. & KILMANN, P.R. 1975. Locus of control and perceived confidence in problem-solving abilities. Journal of clinical psychology, 31: 54-55.

JOHNSON, W.R., FRETZ, B.R. & JOHNSON, J.A. 1968. Changes in self-concepts during a physical development program. Research quarterly, 39(3): 560-565.

JOHNSON, W.R., HUTTON, D.C. & JOHNSON, G.B. 1954. Personality trait of some champion athletes as measured by two projective tests: Rorschach and H-T-P. Research quarterly, 25 (3): 484-485.

JONES, G., SWAIN, A. & CALE, A. 1991. Gender differences in precompetition temporal patterning and antecedents of anxiety and self-confidence. Journal of sport and exercise psychology, 13: 1-15.

KAVANAGH, D.J. & BOWER, G.H. 1985. Mood and self-efficacy: impact of joy and sadness on perceived capabilities. Cognitive therapy and research, 9(5): 507-525.

KAVANAGH, D. & HAUSFELD, S. 1986. Physical performance and self-efficacy under happy and sad moods. Journal of sport psychology, 8: 112-123.

KAY, R.S., FELKER, D.W. & VAROZ, R.O. 1965. Sports interests and abilities as contributors to self-concept in junior high school boys. Research quarterly, 43 (2): 208-215.

KIMIECIK, J.C. ALLISON, M.T. & DUDA, J.L. 1986. Performance satisfaction, perceived competence and game outcome: the competitive experience of boys' club youth. International journal of sport psychology, 17: 255-268.

KIRSCHENBAUM, D.S. & BALE, R.M. 1984. Cognitive-behavioral skills in sports: applications to golf and speculations about soccer. (In Suinn, R.M., red. Psychology in sports: methods and applications. Minneapolis, Minn.: Burgess. p. 275-288.)

KLINT, K.A. & WEISS, M.R. 1987. Perceived competence and motives for participating in youth sports: a test of Harter's competence motivation theory. Journal of sport psychology, 9: 55-65.

LAN, Y.L. & GILL, D.L. 1984. The relationships among self-efficacy, stress responses, and a cognitive feedback manipulation. Journal of sport psychology, 6: 227-238.

LEE, C. 1982. Self-efficacy as a predictor of performance in competitive gymnastics. Journal of sport psychology, 4: 405-409.

LEE, C. 1988. The relationship between goal setting, self-efficacy, and female field hockey team performance. International journal of sport psychology, 20: 147-161.

LEE, D.E., QUISENBERRY, D.L. & WILSON, B.D. 1976. Professional self-favorability compared with perceived and actual evaluations of others. Research quarterly, 47(2): 188-195.

LENNEY, E. 1977. Women's self-confidence in achievement settings. Psychological bulletin, 84(1): 1-13.

LIRGG, C.D. 1991. Gender differences in self-confidence in physical activity: a meta-analysis of recent studies. Journal of sport and exercise psychology, 8: 294-310.

LIRGG, C.D. & FELTZ, D.L. 1989. Female self-confidence in sport: myths, realities, and enhancement strategies. Journal of physical education, recreation and dance, 60(3): 49-54.

LIRGG, C.D. & FELTZ, D.L. 1991. Teacher versus peer models revisited: effects on motor performance and self-efficacy. Research quarterly for exercise and sport, 62(2): 217-224.

LUFI, D., PORAT, J. & TENENBAUM, G. 1986. Psychological predictors of competitive performance in young gymnasts. Perceptual and motor skills, 63: 59-64.

MAEHR, M.L. & NICHOLLS, J.G. 1980. Culture and achievement motivation: a second look. (In Warren, N., red. Studies in cross-cultural psychology. New York: Academic Press. p. 221-267.)

MAHONEY, M.J. 1979. Cognitive skills and athletic performance. (In Kendall, P.C. & Hollon, S.D., reds. Cognitive-behavioral interventions: theory, research and procedures. New York: Academic Press. p. 423-443.)

MAHONEY, M.J. 1984. Cognitive skills and athletic performance. (In Straub, W.F. & Williams, J.M., reds. Cognitive sport psychology. Lansing, New York: Sport Science Associates. p. 11-30.)

MAHONEY, M.J. 1989. Psychological predictors of elite and non-elite performance in Olympic weightlifting. International journal of sport psychology, 20: 1-12.

MAHONEY, M.J. & AVENER, M. 1977. Psychology of the elite athlete: an exploratory study. Cognitive therapy and research, 1: 135-144.

MALUMPHY, T.M. 1968. Personality of women athletes in intercollegiate competition. Research quarterly, 39(3): 610-620.

MARCUS, B.H., SELBY, V.C., NIAURA, R.S. & ROSSI, J.S. 1992. Self efficacy and the stages of exercise behavior change. Research quarterly for exercise and sport, 63(1): 60-66.

MARK, M.M., MUTRIE, N., BROOKS, D.R. & HARRIS, D.V. 1984. Causal attributions of winners and losers in individual competitive sports: toward a reformulation of the self-serving bias. Journal of sport psychology, 6: 184-196.

MARTENS, R. 1987. Coaches guide to sport psychology. Champaign, Ill.: Human Kinetics.

MARTENS, R., CHRISTINA, R.W., HARVEY, J.S. & SHARKEY, B.J. 1981. Coaching young athletes. Champaign, Ill: Human Kinetics. 194p.

MARTIN, J.J. & GILL, D.L. 1991. The relationships among competitive orientation, sport confidence, self-efficacy, anxiety, and performance. Journal of sport and exercise psychology, 13: 149-159.

MARTINEK, T.J., ZAICHKOWSKY, L.D. & CHEAFERS, J.T.F. 1977. Decision-making in elementary age children: effects on motor skills and self-concept. Research quarterly, 48(2): 349-357.

MASSIMO, J. 1981. "I'm afraid to, etc." International gymnast, 23(1): 57-58.

MASSIMO, J. 1984. Fear! International gymnast, 26(5): 50,56.

MASSIMO, J. 1985. A gymnast's guide to confidence. International gymnast, 27(2): 40,57.

MASSIMO, J. 1990. What am I afraid of? What do I do about it? Who do I tell? International gymnast, 32(3): 40-41.

McAULEY, E. 1985. Modelling and self-efficacy: a test of Bandura's model.

Journal of sport psychology, 7: 283-295.

McAULEY, E. & GILL, D. 1983. Reliability and validity of the physical self-efficacy scale in a competitive sport setting. Journal of sport psychology, 5:410-418.

McAULEY, E., RUSSEL, D. & GROSS, J.B. 1983. Affective consequences of winning and losing: an attributional analysis. Journal of sport psychology, 5: 278-287.

McCLURE, B.A., HOLLADAY, K.L. & FOSTER, C.D. 1988. Effect of a personal growth group on self-actualization of female gymnasts. Perceptual and motor skills, 66: 165-166.

McELROY, M.A. & KIRKENDALL, D.R. 1981. Conflict in perceived parent/child sport ability judgments. Journal of sport psychology, 3: 244-247.

McMAHAN, I.D. 1973. Relationships between causal attributions and expectancy of success. Journal of personality and social psychology, 28(1): 108-114.

MERRIMAN, J.B. 1960. Relationship of personality traids to motor ability. Research quarterly, 31(2): 163-173.

MONTANELLI, D.S. & HILL, K.T. 1969. Children's achievement expectations and performance as a function of two consecutive reinforcement experiences, sex of subject, and sex of experimenter. Journal of personality and social psychology, 13(2): 118-128.

MURRAY, J.F. 1982. The elimination of fear of failure as an incentive for learning. International journal of sport psychology. 13: 12-20.

MWAMWENDA, T.S. & MWAMWENDA, B.B. 1987. Self-concept and academic achievement in Botswana primary school-leaving examinations. Perceptual and motor skills, 65: 71-75.

NEALE, D.C., SONSTROEM, R.J. & METZ, K.F. 1969. Physical fitness, self-esteem, and attitudes toward physical activity. Research quarterly, 40(4): 743-749.

NELSON, L.R. & FURST, M.L. 1972. An objective study of the effects of expectation on competitive performance. The journal of psychology, 81: 69-72.

NESS, R.G. & PATTON, R.W. 1979. The effects of beliefs on maximum weightlifting performance. Cognitive therapy and research, 3: 205-211.

NEWMAN, E.N. 1968. Personality traits of faster and slower competitive swimmers. Research quarterly, 39(4): 1049-1053.

NICHOLLS, J.G. 1984. Achievement motivation: conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. Psychological review, 91(3): 328-346.

NIDEFFER, R.M. 1981. The ethics and practice of applied sport psychology. Ithaca, N.Y.: Mouvement Publications. 224p.

NIEMAN, D.C. & GEORGE, D.M. 1987. Personality traits that correlate with success in distance running. Journal of sports medicine, 27: 345-356.

OGILVIE, B.C. 1982. Importance of training in human psychopathology in Sport. (In Geron, E., red. Introduction to sport psychology. Tel Aviv: S. Segal. p. 129-138.)

OLSZEWSKA, G. 1982. The relation of a self-image, self-estimation and a tendency to dominate or submit to the effectiveness of the performance of team players. International journal of sport psychology, 13: 107-113.

OMMUNDSEN, Y. & VAGLUM, P. 1991. Soccer competition anxiety and enjoyment in young boy players. The influence of perceived competence and significant others' emotional involvement. International journal of sport psychology, 22: 35-49.

PASSER, M.W. 1983. Fear of failure, fear of evaluation, perceived competence, and self-esteem in competitive-trait-anxious children. Journal of sport psychology, 5: 172-188.

PASSER, M.W. 1984. Competitive trait anxiety in children and adolescents. (In Silva, J.M. & Weinberg, R.S. reds. Psychological foundations of sport. Champaign, Ill.: Human Kinetics. p. 130-144.)

PATE, R.R., McCLENAGHAN, B. & ROTELLA, R. 1984. Scientific foundations of coaching. Philadelphia: CBS College. 334p.

PATTERTON, L.H. 1978. Vlak van kompetisie-deelname as bepaler van selfvertroue in gimnastiek. (Skripsie voorgelê as deel van die vereistes vir die graad B.A. (MBW.) Honneurs aan die PU vir CHO). Potchefstroom. 62p. (Ongepubliseer.)

PERRY, D.G., PERRY, L.C. & RASMUSSEN, P. 1986. Cognitive social learning mediators of aggression: Child development, 57: 700-711.

PETERSON, S.L., WEBER, J.C. & TROUSDALE, W.W. 1967. Personality traits of women in team sports vs. women in individual sports. Research quarterly, 38(4): 686-690.

PORAT, Y., LUFI, D. & TENENBAUM, G. 1989. Psychological components contribute to select young female gymnasts. International journal of sport psychology, 20: 279-286.

RICHMAN, C.L. & REHBERG, H. 1986. The development of self-esteem through the martial arts. International journal of sport psychology, 17: 234-239.

ROBERTS, G.C. & DUDA, J.L. 1984. Motivation in sport: the mediating role of perceived ability. Journal of sport psychology, 6: 312-324.

ROBERTS, G.C., KLEIBER, D.A. & DUDA, J.L. 1981. An analysis of motivation in children's sport: the role of perceived competence in participation. Journal of sport psychology, 3: 206-216.

RODRIGO, G. LUSIARDO, M. & PEREIRA, G. 1990. Relationship between anxiety and performance in soccer players. International journal of sport psychology, 21(2): 112-118.

ROTELLA, R.J. & CONNELLY, D. 1984. Individual ethics in the application of cognitive sport psychology. (In Straub, W.F. & Williams, J.M., reds. Cognitive sport psychology. Lansing. N.Y.: Sport Science Associates. p. 102-112.)

RUDISILL, M.E. 1990. The influence of various achievement goal orientations on children's perceived competence, expectations, persistence and performance for three motor tasks. Journal of human movement studies, 19: 231-249.

RUSHALL, B.S. 1970. An investigation of the relationship between personality variables and performance categories in swimmers. International journal of sport psychology, 1: 93-104.

RUSSEL, R.J. 1984. Hypnosis and recall in cognitive sport psychology. (In Straub, W.F. & Williams, J.M., reds. Cognitive sport psychology. Lansing. N.Y.: Sport Science Associates. p. 304-310.)

RUTHERFORD, W.J., ZOMBRO, J.H., & CORBIN, C.B. 1992. The effects of experience and performance information on female self-confidence. Research quarterly for exercise and sport: March: A-82.

RYCHLAK, J.F. & LERNER, J.J. 1965. An expectancy interpretation of manifest anxiety. Journal of personality and social psychology, 2: 667-684.

RYCKMAN, R.M., ROBBINS, M.A., THORNTON, B. & CANTRELL, P. 1982. Development and validation of a physical self-efficacy scale. Journal of personality

and social psychology, 42(5): 891-900.

SALMELA, J.H. 1980. Competitive behaviors of Olympic gymnasts. Springfield, Ill.: Thomas. 147p.

SCANLAN, T.K. 1984. Competitive stress and the child athlete. (In Silva, J.M. & Weinberg, R.S., reds. Psychological Foundations of sport. Champaign, Ill.: Human Kinetics. p. 118-129.)

SCANLAN, T.K. & LEWTHWAITE, R. 1984. Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: I. Predictors of competitive stress. Journal of sport psychology, 6: 208-226.

SCANLAN, T.K., LEWTHWAITE, R. & JACKSON, B.L. 1984. Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: II. Predictors of performance outcomes. Journal of sport psychology, 6: 422-429.

SCANLAN, T.K. & PASSER, M.W. 1978a. Anxiety-inducing factors in competitive youth sports. (In Smoll, F.L. & Smith, R.E., reds. Psychological perspectives in youth sport. Washington: Hemisphere. p. 107-122.)

SCANLAN, T.K. & PASSER, M.W. 1978b. Factors related to competitive stress among male youth sport participants. Medicine and science in sports, 10(2): 103-108.

SCANLAN, T.K. & PASSER, M.W. 1979a. Factors influencing the competitive performance expectancies of young female athletes. Journal of sport psychology, 1: 212-220.

SCANLAN, T.K. & PASSER, M.W. 1979b. Sources of competitive stress in young female athletes. Journal of sport psychology, 1: 151-159.

SCANLAN, T.K. & PASSER, M.W. 1980. Self-serving biases in the competitive

sport setting: an attributional dilemma. Journal of sport psychology, 2: 124-136.

SCANLAN, T.K. & PASSER, M.W. 1981. Determinants of competitive performance expectancies of young male athletes. Journal of personality, 49: 60-74.

SCHEMPP, P.G., CHEFFERS, J.T.F. & ZAICHKOWSKY, L.D. 1983. Influence of decision-making on attitudes, creativity, motor skills and selfconcept in elementary children. Research quarterly, 54(2): 183-189.

SCHENDEL, J. 1965. Psychological differences between athletes and nonparticipants in athletics at three educational levels. Research quarterly, 36(1): 52-67.

SCHOLTZ, G.J.L. 1975. Kontigente van versterking: prys en/of straf. Potchefstroom: Pro-Rege.

SCHUNK, D.H. 1983. Developing children's self-efficacy and skills: the roles of social comparative information and goal setting. Contemporary educational psychology, 8: 76-86.

SHAW, J.M., DZEWALTOWSKI, D.A. & McELROY, M. 1992. Self-efficacy and causal attributions as mediators of perceptions of psychological momentum. Journal of sport and exercise psychology, 14: 134-147.

SIMON, J.A. & MARTENS, R. 1979. Children's anxiety in sport and nonsport evaluative activities. Journal of sport psychology, 1: 160-169.

SMITH, M.D., ZINGALE, S.A. & COLEMAN, J.M. 1978. The influence of adult expectancy/child performance discrepancies upon children's self-concepts. American educational research journal, 15(2): 259-265.

SMITH, R.E., SMOLL, F.L. & CURTIS, B. 1978. Coaching behaviors in little league

baseball. (In Smoll, F.L. & Smith, R.E., reds. Psychological perspectives in youth sport. Washington: Hemisphere. p. 173-202.)

SMITH, R.E., SMOLL, F.L. & CURTIS, B. 1979. Coach effectiveness training: a cognitive-behavioral approach to enchaning relationship skills in youth sports coaches. Journal of sport psychology, 1: 59-75.

SNYDER, E.E. & KIVLIN, J.E. 1975. Women athletes and aspects of psychological well-being and body image. Research quarterly, 46(2): 191-199.

SNYDER, E.E. & SPREITZER, E. 1976. Correlates of sport participation among adolescent girls. Research quarterly, 47(4): 804-808.

SNYDER, E.E. & SPREITZER, E. 1979. Orientations toward sport: intrinsic, normative, and extrinsic. Journal of sport psychology, 1: 170-175.

SONSTROEM, R.J. 1982. Exercise and self-esteem: recommendations for expository research. Quest, 33: 124-137.

SONSTROEM, R.J. SPELIOTIS, E.D. & FAVA, J.L. 1992. Perceived physical competence in adults: an examination of the physical self-perception profile. Journal of sport and exercise psychology, 14: 207-221.

SPINK, K.S. 1990. Group cohesion and collective efficacy of volleyball teams. Journal of sport and exercise psychology, 12: 301-311.

STEWART, M.J. & CORBIN, C.B. 1989. Self-confidence of young girls in physical activity and sport. The physical educator, 46(2): 46-68.

SUGAR, B.R. 1979. The book of sports quotes. New York: Quick Fox. 149p.

SUINN, R.M. 1980a. Psychology in sports: methods and applications. Minneapolis, Minn.: Burgess Publishing. 367p.

SUINN, R.M. 1980b. Psychology and sports performance: principles and applications. (In Straub, W.F., red. Sport psychology: an analysis of athlete behaviour. New York: Mouvement Publications. p. 17-25.)

SYKES, J.B. red. 1989. The concise Oxford dictionary. Oxford: Oxford University Press. 1258p.

THOMAS, J.R. & NELSON, J.K. 1985. Introduction to research in health, physical education, recreation and dance. Champaign, Ill. : Human Kinetics. 414p.

TRUJILLO, C.M. 1983. The effect of weight training and running exercise intervention programs on the self-esteem of college women. International journal of sport psychology, 14 : 162-173.

TUCKER, L.A. 1982. Effect of a weight-training program on the self-concept of college males. Perceptual and motor skills, 54 : 1055-1061 (a).

TUCKER, L.A. 1983. Effect of weight training on self-concept : a profile of those influenced most. Research quarterly, 54 (4) : 389-397.

TUTKO, T.A. & RICHARDS, J.W. 1971. Psychology of coaching. Boston, Mass. : Allyn & Bacon. 216p.

UNESTAHL, L. 1983. The mental aspects of gymnastics. Orebro : Veje. 155p.

VAN LOGGERENBERG, B. 1983. Attribusiegemotiveerdheid en sukses in netbal. Potchefstroom. 55p.

VALOIS, P., SHEPHARD, R.J. & GODIN, G. 1986. Relationship of habit and perceived physical ability to exercise-behavior. Perceptual and motor skills, 62: 811-817.

VEALEY, R.S. 1984. The conceptualization and measurement of sport-confidence. (Proefskrif (PhD) - University of Illinois, Urbana-Champaign, Ill. 292p.)

VEALEY, R.S. 1986. Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: preliminary investigation and instrument development. Journal of sport psychology, 8: 221-246.

VEALEY, R.S. 1988a. Brief aan outeur, 10 Julie. Oxford, Ohio. (Ocrspronklike kopie in besit van outeur.)

VEALEY, R.S. 1988b. Sport-confidence and competitive orientation: an addendum on scoring procedures and gender differences. Journal of sport and exercise psychology, 10: 471-478.

VINCENT, M.F. 1976. Comparison of self-concepts of college women: athletes and physical education majors. Research quarterly, 47(2): 218-225.

WAGNER, F.R. & MORSE, J.J. 1975. A measure of individual sense of competence. Psychological reports, 36: 451-459.

WARREN, W.E. 1983. Coaching and motivation - a practical guide to maximum athletic performance. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall. 180p.

WEINBERG, R.S. 1984a. Mental preparation strategies. (In Silva, J.M. & Weinberg, R.S., reds. Psychological foundations of sport. Champaign, Ill.: Human Kinetics. p. 145-156.)

WEINBERG, R.S. 1984b. The relationship between intrinsic rewards and intrinsic motivation in sport. (In Silva, J.M. & Weinberg, R.S., reds. Psychological foundations of sport. Champaign, Ill.: Human Kinetics. p. 177-187.)

WEINBERG, R.S. 1985. Relationship between self-efficacy and cognitive strategies in enhancing endurance performance. International journal of sport psychology, 17:280-292.

WEINBERG, R.S., GOULD, D. & JACKSON, A. 1979. Expectations and performance: an empirical test of Bandura's self-efficacy theory. Journal of sport psychology, 1: 320-331.

WEINBERG, R.S., GOULD, D., YUKELSON, D. & JACKSON, A. 1981. The effect of pre-existing and manipulated self-efficacy on a competitive muscular endurance task. Journal of sport psychology, 4: 345-354.

WEINBERG, R.S., SINARDI, M. & JACKSON, A. 1982. Effect of modeling and bar height on anxiety, self-confidence and gymnastic performance. International gymnast, 24: TS11-TS13.

WEINBERG, R.S. YUKELSON, D. & JACKSON, A. 1980. Effect of public and private efficacy expectations on competitive performance. Journal of sport psychology, 2: 340-349.

WEINMANN, C. 1979. Augmented feedback effect on self-reinforcement of adolescent females at two levels of self-esteem. International journal of sport psychology, 10: 9-17.

WEISS, M.R., McAULEY, E., EBBECK, V. & WIESE, D.M. 1990. Self-esteem and causal attributions for children's physical and social competence in sport. Journal of sport and exercise psychology, 12: 21-36.

WEISS, M.R., WIESE, D.M. & KLINT, K.A. 1989. Head over heels with success: the relationship between self-efficacy and performance in competitive youth gymnastics. Journal of sport and exercise psychology, 11: 444-451.

WHITE, R.W. 1959. Motivation reconsidered: the concept of competence. Psychological review, 66(5): 297-333.

WILLIAMS, J.M., HOEPNER, B.J., MOODY, D.L. & OGILVIE, B.C. 1970.

WILLIAMS, J.M., HOEPNER, B.J., MOODY, D.L. & OGILVIE, B.C. 1970. Personality traits of champion level female fencers. Research quarterly, 42(3): 446-453.

WINE, J. 1971. Test anxiety and direction of attention. Psychological bulletin, 76:92-104.

YEATTS, P.P. & GORDON, I.J. 1968. Effects of physical education taught by a specialist on physical fitness and self-image. Research quarterly, 39(3): 766-770.

YUKELSON, D.P. 1984. Group motivation in sport teams. (In Silva, J.M. & Weinberg, R.S., reds. Psychological foundations of sport. Champaign, Ill.: Human Kinetics. p. 229-240.)

ZAJONC, R.B. & BRICKMANN, P. 1969. Expectancy and feedback as independent factors in task performance. Journal of personality and social psychology, 11(2): 148-156.

ZION, L.C. 1965. Body concept as it relates to self-concept. Research quarterly, 36(4): 490-495.