

# **DIE BETEKENIS VAN SPORT AS 'N FISIEK-BEKREATIEWE AKTIWITEIT MET BESONDERE VERWYSING NA DIE MILITÊR**

**\* Brig G. J. Geyer**

**The industrialization of society has contributed greatly to decreasing physical exertion by man. Less emphasis on characteristics like courage and perserverance often associated with physical activities, can be found in the work pattern of man of today.**

**Sport is presented as an activity which can involve man in an informal way socially, emotionally and physically. Important theoretical views on social, educational and psychological aspects of sport participation are described.**

**In the Military field sport plays an important role in the physical and mental preparation of the soldier.**

## **Inleiding**

Die daaglikse bedrywighede van die primitiewe volkere was op die bevrediging van die primêre lewensbehoefes gebaseer nl die voorsiening van voedsel, huisvesting, kleding, sowel as die verdediging en beskerming teen vyande en gevare. Die primitiewe mens se liggaamlike aktiwiteite het vanweë sy bestaanstryd uit die soektogte na voedsel, jag, visvang, en die oprigting van skuilings om hom teen die natuurelemente te beskerm, bestaan. Al hierdie bedrywighede het 'n deel van sy leefwyse gevorm.

Die beskaafde mens het hierdie stryd in baie opsigte oorwin. Probleme ivm klimaatsomstandighede, voedselvoorsiening, vervoer, grondbewerking en oorloë teen vyandiggesinde medemense is grotendeels oorbrug.

Fisieke inspanning het in vele opsigte verval, as gevolg waarvan intellektuele ontwikkeling toegeneem het en die mens sy ervaring kon benut ten behoeve van 'n meer gevorderde maatskappy. Die maatskappy het al meer gespesialiseer geraak sodat die mens van ons tyd die slagoffer geword het van besondere geestelike eerder as liggaamlike eise.

Waar die hoofkriteria vir sukses en vooruitgang in die gemeenskap intellektueel van aard is, vind die kwaliteite van krag, uithouvermoë en totale liggaamlike behendigheid minder moontlikhede

vir uitdrukking in die lewe van sommiges en is dit minder noodsaaklik vir die algemene vereistes van die lewe. Net so vind sommige kwaliteite van die karakter, soos moed en deursettingsvermoë wat spesifiek in liggaamlike aktiwiteite tot uitdrukking kom, minder uiting in die werkspatruon van die hedendaagse mens.

Hieruit is dit duidelik dat daar na 'n aktiwiteit gesoek moet word wat die mens nie alleen op informele wyse nie, maar ook sosiaal, emosioneel en fisiek kan betrek. Sport as 'n fisiek-rekreatiewe aktiwiteit leen hom in die besonder hiertoe.

## **Enkele teoretiese beskouings aangaande die sosiale, opvoedkundige en sielkundige aspekte van sport**

Aan die hand van uitlatings van skrywers soos Vendien, Ancherson, Schaffer, Gerdes, Larson ea, word in hierdie gedeelte 'n aantal belangrike teoretiese beskouings aangaande sekere aspekte van deelname aan sport beskryf. Die belangrikste aspekte is, ongeag hul belangrikheid, sosiaal, opvoedkundig en sielkundig van aard. Sommige van die skrywers lê meer nadruk op die een aspek as die ander. Almal lewer eweveel belangrike boustowwe om tot 'n sintese te kom wat as 'n omvattende en 'n verteenwoordigende norm beskou kan word.

Vendien *et al* beweer dat die beweegrede vir die deelname aan sport onder twee hoofde, nl

intrinsiek en ekstrasiek of instrumenteel, geklasifiseer kan word.<sup>1</sup> Intrinsieke motivering verwys, volgens hom, na die deelnemer se gesindheid teenoor sport vir die genot daarvan. Hierdie soort van deelname het 'n hoë rekreatiewe waarde.

By instrumentele of ekstrasieke motivering gebruik die deelnemer die sportsituasie slegs om ander waardes, doelstellings of oogmerke te behaal. Sport het 'n instrument geword in die hand van die beoefenaar wat ekstrasiek is ten opsigte van of buite die sportondervinding self lê. Die speler sal nog die werklike deelname geniet, maar sy hoofmotief is die bereiking van oogmerke wat buite die sportsfeer val.

Ancherson is van mening dat die grondslag vir die motivering tot sportdeelname reeds tydens die kind se spel gevorm word.<sup>2</sup> Hy waarsku egter dat 'n onder- of oorbeklemtoning en die wanbevrediging van die behoeftes nie binne die sportsituasie moet ontstaan nie, want dit kan tot disharmonieuse persoonlikheidsontwikkeling, gekenmerk deur verskeie gedragsafwykings, lei. Hy bepleit derhalwe toesig onder verantwoordelike volwassenes sodat positiewe leiding gegee sal kan word en die ware opvoedkundige betekenis van sport tot sy volle reg sal kom.

Ook Schaffer beklemtoon veral die betekenis van sportdeelname vir die adolessent.<sup>3</sup> Hy beskou adolessensie as 'n fase van die kindertydperk wat deur angs en spanninge gekenmerk word. Hierdie spanning word, volgens hom, veroorsaak deur fisiese groeiprosesse.

Hy verklaar tereg dat die deelname aan sport in laasgenoemde geval as 'n uitlaatklep vir spanning en as 'n positiewe rigting kan dien waarin die behoefte aan verhoogde aktiwiteit en belangstelling gekanaliseer kan word.

Ook Gerdes sien die antwoord op die behoefte aan rekreatief besig wees in spel- en sportbeoefening.<sup>4</sup> Die deurlewing van hierdie aktiwiteite verskaf 'n bevrydende vreugdegevoel.

Larson glo dat sport, as 'n voortsetting van spel, dié voordeel inhou dat dit geleentheid vir individuele en groepdeelname bied.<sup>5</sup> Die mens word bewus dat hy 'n lid van 'n samelewing is en verwek sodoende ook 'n gevoel van kameraadskaplikheid.

Die moderne mens sit in 'n hoogs ingewikkelde maatskappystruktuur met meervoudige lewens-

vorme en -norme vasgevang wat van hom 'n verwarde wese maak.<sup>6</sup> Dit veroorsaak volgens Greenwood spanninge wat dikwels vergestaltung in aggressiewe gedragspatrone vind. Dit is in hierdie opsig dat sport as 'n sosiaal aanvaarbare, spanningsontladende aktiwiteit sy belangrike bydrae lewer, terwyl dit terselfdertyd 'n karaktervormende waarde besit wat binne 'n sosiale oefenskool bedryf word.<sup>7</sup>

Rijsdorp beweer dat die liggaamlike opvoeding leerlinge deur middel van spel kan leer dat die gemeenskap nie in werklikheid so chaoties is as wat dit wil voorkom nie, mits jy jou plek, taak en verantwoordelikhede binne hierdie raamwerk ken. In 'n span, as 'n mikrogemeenskap, leer die jeug dat spangees deur 'n gemeenskaplike doel en 'n gemeenskaplike taak ontwikkel word.<sup>8</sup>

Dieselfde navorser lê ook nadruk op die waarde van die organiseer van sport en kompetisies as 'n speelgrond van die samelewing waarin jong mense in kleiner of groter verband hulleself kan skool in die omgang met groepe; in organiseer en lei, in die aanvaarding van verantwoordelike en om 'n gemeenskaplike belangstelling na te streef sonder om individuele belangstellings van spanlede te verwaarloos.<sup>9</sup>

Rijsdorp sien die erkenning van jou teenstander as medespeler as die grootmoedigste doelstelling van die sportetiek.<sup>10</sup>

Sportvorm, volgens Gray, is die belangrikste aktiwiteit van die ontspanning. Hy sien die doel van ontspanning en spesifiek sport, daarin dat dit die gees van die mens verryk.<sup>11</sup>



**Die doel van ontspanning is dat dit die gees van die mens verryk!**

Die deelname aan sport bevoordeel nie net die mens fisiek nie, maar, verklaar Hawks, dit kan hom ook geestelik fiks hou, en hoedanighede soos selfvertroue en inisiatief word ook vereis.<sup>12</sup>

Die sienswyse van Hawks word deur Layman ondersteun. Sy sien 'n verband tussen fisieke geaardheid aan die een kant en geesteliksigsiese higiëne aan die ander kant.<sup>13</sup>

'n Voordeel van sportbeoefening is die feit dat die geestelike gesondheid en persoonlikheidsvorming deur sportbeoefening tot 'n hoë mate bevorder word as die jeugdige hiermee reeds tydens sy skoolleefyd begin en die beoefening daarvan tot in die volwassenheid voortsit.<sup>14</sup> Veral eksperimentele en rekreatiewe sport het 'n heilsame opbouende uitwerking, aldus Van Raalte.<sup>15</sup>

Craven weer, beklemtoon die karaktervormende waarde en sosiale betekenis wat uit die deelname aan sport voortspruit.<sup>16</sup> Hy wys daarop dat sport medemenslike kontak bevorder en gemeenskaplike ervarings en belange aankweek. So kan die sportbeoefenaar bv afwisselende suksesse en teleurstellings ervaar en frustasierstand opbou deurdat hy homself dissiplineer tot aanvaarding van mislukkinge. Sodoende kan hy geïnspireer raak tot volharding.

Die mens, as 'n somatiese, psigiese en geestelike wese, is, volgens Oxendine, daartoe in staat om fisies, intellektueel en emosioneel by die deelname aan sport betrokke te wees.<sup>17</sup> Oxendine gaan van die standpunt uit dat sport veranderinge en gesindhede of die uitbouing daarvan moontlik maak vanweë die informele omgang in die sportsituasie, tydens deelname, op waardeoordele, inisiatief, intelligente berekening en emosionele betrokkenheid gedoen word. Dit impliseer dat dit moontlik is om positiewe gesindhede by 'n deelnemer aan te kweek.

Volgens McGraw lê daar in sportbeoefening 'n belangriker doelwit opgesluit as die bevordering van fisieke gesondheid. Hy sien die karaktervormende betekenis wat die sportsituasie inhou teen die breë agtergrond van die mens as 'n lid van 'n demokratiese gemeenskap waarin hy in diens van sy medemens staan.<sup>18</sup>

Die 'National Recreation Association' van Amerika sluit hierby aan en meen dat die deelname aan sport die ontwikkeling van

gewenste karaktereenskappe aanmoedig.<sup>19</sup> Deelname aan sport kan alleen bevredigend wees as die reëls van die spel deur almal erken en eerbiedig word.

Van Raalte wys daarop dat eksperimentele sport bv tussen skoolure, op onbeboude terreine talle kostelike sportiewe momente bevat. Die kinders kan hulleself dan immers uitleef in eksperimentele handeling tussende sport en spel.<sup>20</sup>

Volgens hom verskaf rekreatiewe sport veral aan jongmense en volwassenes in die middeljarige leefyd aangename en harmonieuse ontspanning. Wedstrydsport verskaf tallose nuttige oefenmiddae en -aande waarby 'n verkeerde werkhouding gekorrigeer en ergenis en teenslae van die dag in sportiewe aggressie ontlaai kan word. Dit bevorder tewens die sosiale omgang.<sup>21</sup>

Op die gebied van die etiese en die estetiese is dit Van der Merwe wat 'n meer verhewe betekenis daaraan heg.<sup>22</sup> Hy beskou sport op die godsdienstig-sedelike vlak en volgens hom maak sport die mens bewus van sy liggaam as skepping van God en bevorder dit die ontwikkeling van die God-gegewe gawes en talente.

Daar is slegs 'n paar aktiwiteite wat 'n groter geleentheid as die deelname aan sport vir die ontwikkeling van leierskapseienskappe bied. Veral spansportsoorte behels situasies wat die beoefening van leierskap binne en buite die groep vereis.<sup>23</sup>

Die opvatting dat die deelname aan sport bydra tot die ontwikkeling van moed, deursettingsvermoë, teenwoordigheid van gees, selfbeheersing, kameraadskap, spangees, die vermoë en wil om op 'n gegewe taak te konsentreer word deur beide Natan en Botha onderskryf.<sup>24</sup>

Die waarde van die ontwikkeling van hierdie kwaliteite lê daarin dat dit vanuit die sportsituasie na ander lewensterreine oorgedra kan word. Die verwerwing van hierdie eienskappe is vir die sportman van geen waarde as hy dit nie buite die speelveld aan die dag lê nie.

Samevattend kan daar nou verklaar word dat sport dié middel is om die fisieke en geestelike balans van die mens, wat as gevolg van industrialisasie, verstedeliking en meganisasie bedreig word, te herskep en te beskerm. Dit kan verder bydra tot die vorming van die karakter van

die jeug en voorsien 'n uitlaatklep vir opgekropte emosies.

### **Sport en gesondheid**

Gesondheid veronderstel 'n goeie fisieke en geestelik-emosionele gesteldheid.<sup>25</sup>

Die stadsatmosfeer met sy gejaagdheid laat weinig ruimte vir emosionele ontlading. Dit dra by tot die verhoging van spanning in die persoon sonder dat daar voorsiening vir die verligting daarvan gemaak word, aldus Louw.<sup>26</sup>

Hierdie essensiële behoefte aan emosionele ontlading wat so noodsaaklik is vir die stabilisering van die volwasse persoonlikheid word, volgens Louw, geensins in die formele werksituasie bevredig nie. Hy wys tereg daarop dat die enigste alternatief die nuttige besteding van vrye tyd is.<sup>27</sup>

Gerdes wys daarop dat daar frustrasies ontstaan as opgehoopde energie nie bevrediging of uitweg vind nie.<sup>28</sup> Dit vergroot op sy beurt weer die spanning wat die mens siek, angstig of aggressief maak.

Van der Merwe wys daarop dat onaktiwiteit, verhoogde cholesterolvlakke van die bloed, verhoogde sosiale spanning en hipertensie, rookgewoontes, verkeerde eetgewoontes en vetheid faktore is wat as voorlopers van hartsiektes beskou kan word.<sup>29</sup>

Hy kōm tewens tot die gevolgtrekking dat epidemiologiese en ander navorsing bewys het dat oordeelkundige oefening 'n groot rol in die voorkoming van die faktore kan speel wat aanleiding tot hartsiektes gee.<sup>30</sup>

Dit is, volgens Van der Merwe, bewys dat:

1. Twee maal soveel noodlottige koronêre hartsiektes voorkom by persone wat 'n sedentêre lewe lei as by mense wat fisiek aktief is.
2. Die kans dat 'n fisiek aktiewe persoon 'n eerste hartaanval sal oorleef, twee tot drie keer groter is as dié van 'n onaktiewe persoon.
3. Persone wat sedentêre werk doen, twee maal soveel tekens van vorige hartsiektes vertoon as persone wat uitputtende handarbeid verrig.
4. Emosionele spanning in alle waarskynlikheid 'n verhoging in die cholesterolvlak van die bloed veroorsaak.<sup>31</sup>

Selye glo weer dat 'n chemiese wanbalans in die

liggaam, wat deur druk (E stress) veroorsaak word, die oorsaak van heelwat siektes is.<sup>32</sup> Volgens hom word die reaksie op druk deur die slymklier net onderkant die brein en die twee byniere net bo-op die niere beheer. Die hormone wat hulle afskei, beveg die druk of spanning, maar waar hulle gedurig aan voortdurende druk soos gejaagdheid en bekommernis onderwerp word, moet die kliere meer en meer hormone afskei. Uiteindelik stort die verdedigingsmeganisme ineen met die gevolg dat hoë bloeddruk, verharding van are, hartsiektes en gewrigsontsteking ontwikkel.

Verantwoordelike sportbeoefening het 'n suiwerende uitwerking, bewerkstellig 'n geordende bevryding van te groot inspanning, normaliseer die ontwirgde gevoelsluwe opnuut en neutraliseer die moontlike disintegreerende en frusterende invloede.

Van Raalte waarsku tereg daarteen dat 'n swaardere vorm van reëlmatig beoefende rekreatiewe of wedstrydsport verkeerde liggaamshouding, siekte en liggaamsgebreke, asook verkeerde gewoontes, steurnisse in die psigiese ewewig verander of genees, maar stellig ook vererger.<sup>33</sup> Om hierdie rede is sportkeuring vir elke leeftydsgroep nodig in geval die mens hom aan wedstrydsport wil wy.

Rekreatiewe sport dien ook as 'n middel tot die genesing en heraanpassing van pasiënte met versteurde bewegingsfunksies en met geamputeerde ledemate. Sportmiddele word gebruik om die pasiënte aktiveer. Baanbrekerswerk op die gebied van liggaamlike rehabilitasie is in die toenmalige Unie-Verdedigingsmag in 1940 gedoen met die instelling van die Liggaamlike Opleidingsbataljon.<sup>34</sup> Seuns en jong manne wat aan herstelbare liggaamsgebreke gely het, het deur middel van remediële oefeninge en algemene liggaamlike aktiwiteite, insluitende die deelname aan sport en spele, sodanig herstel dat hulle as liggaamlik volwaardige landsburgers in een of ander militêre of siviele beroep geplaas kon word.

Die sukses wat met hierdie skema behaal is, het daartoe gelei dat pasiënte wat in Suid-Afrikaanse militêre hospitale met sekere herstelbare gebreke en ongesteldhede gelê het, in 1943 op 'n eksperimentele kursus geplaas is waar hulle oa deur middel van liggaamsoefeninge en sportbedrywighede aangehelp kon word en herstel het.<sup>35</sup>

Aanvullend tot dié oefenprogramme is verskeie spele soos swem, rolbal, tennis, fietsry en perdry

beoefen.

Ook in die Amerikaanse Gewapende Magte het sport, nie alleen in opleidingsbasse en aan die gevegsfronte 'n beduidende rol gespeel nie, maar ook in hospitale en sentrums wat gestig is vir die rus en herstel van die spanninge van die front. Sportaktiwiteite wat wissel van die gooi van die perdeskoen tot groepaktiwiteite soos vlug-en sagtebal is aangewend om oorlogsneuroses te help herstel wat deur veterane in buitelandse oorlogsteaters opgedoen is.<sup>36</sup>

Uit die voorafgaande besprekings is dit duidelik dat die deelname aan sportaktiwiteite, uit 'n gesondheidsoogpunt gesien, vir die individu baie waarde inhou. Benewens die fisieke en helende oorwegings, verskaf sport 'n uitlaatklep om die spanninge wat die industriële samelewing tot gevolg het, te verlig.



**'Sport verskaf 'n uitlaatklep om die spanninge wat die industriële samelewing tot gevolg het, te verlig.'**

### **Sport en fiksheid**

Die moderne mens is, as gevolg van verstedeliking, meganisasie en industrialisasie, tot 'n groot mate van die vroeëre handarbeid beroof. Hierdeur word 'n negatiewe invloed op die fisieke ontwikkeling van die mens uitgeoefen. Die fisieke onaktiwiteit van die mens, wat deur hierdie faktore teweeggebring word, bevat onder meer ernstige bedreigings vir die gesondheid en weerbaarheid van die volk.

In die loop van 1962 is sowat 3 000 Suid-Afrikaanse seuns en dogters aan hoërskole in Transvaal en die Oranje-Vrystaat aan fisieke fiksheidstoetse van die 'American Association

for Health, Physical Education and Recreation' onderwerp. Vervolgens is die behaalde resultate met dié van dergelike toetsresultate vergelyk wat in die Verenigde State van Amerika en Groot-Brittanje afgeneem is.

Smit vermeld dat dit uit hierdie toetse duidelik blyk dat die jeug van die Verenigde State van Amerika besonder onfiks is.<sup>37</sup> Hy beklemtoon teweens dat die fisieke fiksheid van 'n volk nie volgens die prestasies van sy Olimpiese atlete beoordeel kan word nie. Hy wys verder daarop dat die hoë lewensstandaard van die bevolking van die Verenigde State van Amerika, met sy veelvoudige krag- en tydbesparende hulpmiddels, juis een van die oorsake vir die biologiese verswakking van die mens is.

In 1962 het Smit ook die uitslae van die Kraus-Weber-toetse met Amerikaanse, Oostenrykse, Italiaanse en Switserse kinders vergelyk en bevind dat die fisieke fiksheidspeil van blanke Suid-Afrikaanse skoliere beduidend laer lê as dié van skoliere in bogenoemde lande.<sup>38</sup>

Hierdie sienswyse word gestaaf deur die bevindings van Keet wat aangetoon het dat die fisieke fiksheidstandaarde van die jeug nie aan die vereiste standaarde van die SA Polisie en die SA Weermag voldoen nie.<sup>39</sup> Met betrekking tot die Weermag het De Lange ewenwel die teenoorgestelde bevind deur tot die slotsom te kom dat skoolseuns sowel as Weermaglotelinge na voltooiing van hul basiese opleiding, wat fisieke fiksheid betref, onbeduidend van mekaar verskil.<sup>40</sup>

Putter het aangetoon dat die jong man se fisieke fiksheidspeil na skoolverlating daal.<sup>41</sup> Dit impliseer dat die nasionale dienspligtige se fiksheidstandaard nie meer dieselfde kan wees as ten tye van sy skoolverlating nie. Scholtz bevestig ook die sienswyse van Keet,<sup>42</sup> naamlik dat die fisieke fiksheidspeil van jong manne wat na skoolverlating na die Suid-Afrikaanse Weermag of Suid-Afrikaanse Polisiekollege vir opleiding gaan, só laag is dat hulle eers 'n basiese opleiding van minstens nege weke moet deurloop om aan die vereistes van die SA Weermag en die SA Polisiekollege te voldoen en om gunstig met skoliere in standerd 10 te kan vergelyk.

Die fiksheid van 'n land se verdedigingsmag se voorste linie is van besondere betekenis en gee 'n aanduiding van 'n volk se weerbaarheid. Botha verskaf insiggewende inligting in dié verband

wat terselfdertyd die implikasies van onfiksheid duidelik na vore bring.<sup>43</sup>

- a. *Sedentêre werkers se kans om aan hartaanvalle te beswyk, is vier keer hoër as dié van mense wat liggaamlik aktief is.*
- b. *Mans wat 15% swaarder as hul gemiddelde gewig is se kans vir 'n eerste hartaanval is 50% hoër as diegene wie se gewig normaal is. Dieselfde geld vir vroue.*
- c. *Mans se kans vir hartaanvalle is vyf keer so groot as dié van vroue.*
- d. *Mans wat geen oefening doen nie, kry twee keer soveel hartaanvalle as dié wat matig aktief is.*
- e. *Die kans dat die eerste hartaanval 'n vinnige dood sal veroorsaak is vier keer so groot by die onaktiewe as by die matig aktiewes.*
- f. *Wat militêre geskiktheid betref, is die volgende Amerikaanse syfers 'n duidelike vingerwysing. Om die Berlynse krisis van 1959 die hoof te kon bied, moes 196 000 soldate gewerf word. Hiervoor moes 755 000 opgeroep word, want slegs twee uit elke sewe is goedgekeur. Van die vyf wat afgekeur is, is drie weens liggaamlike en twee as gevolg van sielkundige redes afgewys. Die afwysyfer was twee keer so hoog as die van die Tweede Wêreldoorlog.*
- g. *Die vernaamste oorsake van koronêre hartsiektes is:*
  - i. *Liggaamlike onaktiwiteit.*
  - ii. *'n Hoë cholesterol serumgehalte.*
  - iii. *Oorspannenheid*
  - iv. *Oorgewig.*

Hierdie gegewens en feite is skrikwekkend. Boonop dra die proses van outomatisasie en verstedeliking baie tot die toenemende onaktiwiteit van die mens by. Kompensasie moet nou in 'n steeds grotere mate in die rigting van sport gesoek word. Om te bepaal of sportaktiwiteite 'n bydrae tot die bereiking van fisieke fiksheid lewer, is dit nodig dat vooraf enkele opmerkings betreffende die begrip 'fiksheid' gemaak word.

'n Omskrywing van die begrip 'fiksheid' hang van die besondere oogmerke af wat 'n navorser hom stel. Die militêre leier het, in dié verband weerbaarheid in gedagte, terwyl die sportman in terme van prestasie dink. Die algemene publiek het, op sy beurt, gesondheidsaspekte in gedagte.<sup>44</sup> Fisieke fiksheid hou dus, soos aangetoon, vir verskillende mense verskillende betekenis in.

Fisieke fiksheid kan omskryf word as synde in staat om arbeid te verrig in die vorm van basiese bewegings soos hardloop, spring, gooi, trek en stoot, klim en swaai, balanseer en vang, wat spoed, krag en uithouvermoë as energie en vaardigheid as doeltreffendheid behels. Dit impliseer dat die mens oor die nodige basiese eienskappe beskik om die opgelegde taak sonder buitengewone uitputting uit te voer. Hierbenewens moet die individu oor voldoende reserwe-energie beskik om 'n noodtoestand die hoof te kan bied.

Die bydrae wat sport tot fisieke fiksheid lewer, moet kragtens ons kennis van toegepaste fisiologie, gesoek word in die stimulering van die groeiproses die bevordering van die bloedsirkulasie, 'n toename in respiratoriese aktiwiteit, 'n stimulering van die uitskeidingstelsels, betere spysvertering, versterking van die hart, algemene strukturele versterking en doeltreffender spier-senuwee beheer.<sup>45</sup> Sport bied aan die mens liggaamlike aktiwiteit wat 'n voorvereiste is vir die verkryging van fisieke fiksheid. Dit is egter 'n feit dat sommige sportaktiwiteite nie dié graad van fiksheid ontwikkel wat 'n mens moet besit om die aktiwiteit doeltreffend uit te voer nie.<sup>46</sup> Daarom moet die sportman 'n oefenprogram volg om te verseker dat hy oor die verlangde standaard van fiksheid beskik om sy gekose sportsoort te beoefen.

Sport het 'n innerlike motiveringsfaktor wat nie in ander liggaamlik aktiwiteite aangetref word nie.<sup>47</sup> Omdat sportaktiwiteite aangenaam, uitdagingend en kompetend van aard is, gryp dit die verbeelding van die deelnemer aan en dryf dit hom somtyds daartoe om bykomstige oefening te doen met die doel om beter te presteer. Daar is geen kortpad na fisieke fiksheid nie, maar die beoogde resultaat word verkry deur 'n progressief-wetenskaplik gefundeerde program van oefeninge, gereeld en nougeset uit te voer. Sport bied hiervoor 'n ideale geleentheid.

### **Sport en die industrie**

Die moderne tegnologiese ontwikkeling het die bestaansituasie van die mens fundamenteel verander. Uitvloeisels van hierdie tegnologiese voortuitgang sluit meer vrye tyd wat die mens tot sy beskikking het en minder fisieke inspanning in.

Steeds meer uitvoerende beamptes wat in die industriële lewe met personeel te doen het, sien die waarde van sport en ander vorms van

ontspanning in om die werker liggaamlik, geestelik en sosiaal fiks te kry en te hou. Totale fiksheid van die individuele werker verhoog produktiewe vermoëns.

Deelname aan rekreatiewe sport dra volgens Hughes *et al* daartoe by om tevredenheid binne werksverband te verseker en om afwesigheid van diens te verminder.<sup>48</sup> Sportbeoefening voorsien geleenthede om krag, uithouvermoë en behendigheid te ontwikkel en dit verskaf die kompetisie-element wat waardevolle geestelike prikkels verskaf. Andersyds verhoog dit die moraal. Sport en ander rekreatiewe aktiwiteite verlig die spanning wat as gevolg van die industriële ontwikkelings meegebring word.

Die waarde wat sport vir die industrie inhou, word in die studie weerspieël wat Wayman kort na die Eerste Wêreldoorlog onderneem het. Sy het 'n studie van die verskillende gemeenskappe gemaak waarin die Carnegie Staalkorporasie werksaam was om die uitwerking van die instelling van sportprogramme tussen buitelandse gebore werkers van genoemde organisasie te bepaal. In daardie tyd het Wayman die wenslikheid om die buitelanders te leer om Amerikaners te word deur middel van die sport en spele beklemtoon en oa daarop gewys dat drie belangrike faktore deur die instelling van 'n sportprogram versterk is:

- a. *Daar was 'n merkbare verandering in die fisieke wakkerheid van die werknemers.*
- b. *Daar het 'n beter gees van ware sportmanskap ontwikkel deur tussendepartementele en -installasiekompetiesies te reël.*
- c. *Daar het nouer samesmelting van die heterogene groepe werkers ontstaan wat met vriendskapliker verhoudings tussen werknemer en werkgewer gepaard gegaan het.*

Die bevindinge van Wayman impliseer dat rekreatiewe aktiwiteite ook in die sâkewêreld 'n sosiale funksie te vervul het. Sportaktiwiteite leen hulle in besonder vir beter verhoudinge omdat aanleg, vaardigheid en prestasie mense dikwels op 'n gelyke vlak plaas.

Gedurende die deelname aan sport en rekreatiewe aktiwiteite kom 'n persoon se leierskapsposensiaal na vore. Sodoende kan dit aan die werkgewer 'n aanduiding gee wie met leiding toevertrou kan word.

In 'n ondersoek het die president van die Portugese Vereniging van Sportmedisyne, J.

Andressen Leitao,<sup>49</sup> aangetoon dat die deelname aan liggaamsoefening gedurende 'n pouse in die werktyd 'n persoon met nuwe werkywer en energie kan vervul. Hy en sy medewerkers het bewys dat dié werkers se produktiwiteit aansienlik verhoog het en dat daar minder foute in hul werk voorgekom het. Hierdie bevindinge staaf vroeëre ondersoeke wat in Engeland, Swede en die Verenigde State verrig is.

As gevolg van industrialisasie is groot hoeveelhede werkers gedwing om hulle daaglikse brood sittende in industriële kantore te verdien. Omdat ongebruikte spiere, ooreenkomstig die wet van gebruik en onbruik, degenereer, is die biologiese vernielingseienskap wat in die sittendwerkende mens aanwesig is, verstaanbaar.

Sittende werk het natuurlik nie net ontstaan met die opkoms van die fabriekstelsel nie, alhoewel dit daardeur versnel is.

Die plek wat sport in die moderne industriële samelewing inneem, is voor die handliggend.

### **Sport in diens van volkereontwikkeling**

Een van die groot probleme waarmee al die lande van die wêreld, of hulle ontwikkel of ononderontwikkel is, te kampe het, is die kwaliteit van hulle mannekrag.

'n Omvattende program van liggaamlike opvoeding, sport en spele gekombineer met 'n doeltreffende program van gesondheidsopvoeding, verhoog die fisieke fiksheid en produktiwiteit, veral onder die jonger stratum van die bevolking.

Die verwerwing van basiese vaardighede deur sportbeoefening sal 'n bate in die lewe en die werk van volkere wees.<sup>50</sup> Sport is in staat om die liggaamlike en geestelike balans te skep en te handhaaf wat aanhoudend en steeds meer en meer deur die noodwendige gevolge van industrialisasie, verstedeliking en meganisasie bedreig word.

Sport speel ook 'n belangrike en oorspronklike rol deur die ontwikkeling van die menslike persoonlikheid buite sy werkverband te prikkel.

Sportbeoefening bevorder die integrasie van die jeugdige in die volwasse gemeenskap deur die skepping van kontakgewoontes met ander mense en die aanleer van reëls van gedrag en sosiale omgang.

Die hoedanighede wat deur sportdeelname ontwikkel word, is essensieel vir die ontwikkeling van 'n volk. Deur middel van sport kan die landsburger terselfdertyd 'n sin van verantwoordelikheid, sy vermoë om saam te werk, die bereidheid om op te offer, die sin vir perfeksie en die gevoel vir doeltreffendheid ontwikkel. Verder leer hy om die gees en letter van die wet lojaal te gehoorsaam. Sport sal 'n waardevolle instrument in die ontwikkeling van 'n volk word en bly as so 'n volk met hierdie doelstellings, as die ware oogmerke van die sportbeoefening, voor oë sal beoefen mits dié kwaliteite na die lewe as 'n geheel oorgedra word.

Jones gaan van die standpunt uit dat sport 'n uitstekende geleentheid vir 'n groot verskeidenheid vorms van internasionale samewerking skep.<sup>51</sup> Omdat sport wesenlik kompetender van aard is, ken dit geen grense nie. Indien hulle geslaag is, word opleidings- en afrigtingsmetodes universeel. Sportbeoordelaars, -beamptes en skeidsregters word internasionaal opgelei om eenvormigheid van internasionale en nasionale optrede te verseker. Jones wys verder daarop dat sport ook 'n geleentheid vir onderlinge hulp en bystand bied. Hierdie ontwikkeling gaan op die gebied van die Liggaamlike Opvoeding en sport steeds voort. Veral die onderontwikkelde lande het 'n behoefte aan hulp en bystand op hierdie gebied.

Sport is ook 'n uitmuntende propagandamiddel en voortrefflike sportprestasie gee 'n volk groot aansien in die wêreld.<sup>52</sup>

Sportbeoefening hou ook gevare in wat meer in die individuele as in die groepsbeoefening daarvan opgesluit lê. Hoewel die graad van die invloed wat sportbeoefening op die persoonlikheidsvorming van die individu uitoefen, van geval tot geval moeilik vas te stel is, beskou Van Raalte 'n oormaat van eenzijdige sportbeoefening skadelik vir die geestelike ewewig en sosiale aanpasbaarheid, mits die beoefenaar hom in 'n beskermde milieu bevind.<sup>53</sup>

'n Besondere gevaar vir die vorming van 'n sosiaal aanvaarbare persoonlikheid lê opgesluit in die eensydige beoefening van wedstrydsport wat 'n individuele karakter het, terwyl die groepsverband slegs indirek of simbolies aanwesig is. Van Raalte beweer verder dat een van die gevaarlikste gevolge van matelose eensydig beoefende wedstrydsport 'n kombinasie van egoïsme, eersug en perfeksionisme is.

Nog 'n feit waarmee liggaamlike opvoeders en sportafrigters dikwels nie rekening hou nie, is die feit dat talle kinders nie oor die persoonlikheid, aanleg of motoriese vaardigheid beskik om aan mededingende sport deel te neem nie.<sup>54</sup> Gevolglik word daar nie vir hulle afsonderlik voorsiening gemaak nie en hulle ontbeer dié noodsaaklik fisieke aktiwiteit wat as 'n prikkel vir hul groei en ontwikkeling moet dien.

Diem waarsku ook teen die oorbeklemtoning van die kompetisie-element in sportdeelname.<sup>55</sup> Wanneer mense op 'n gereelde en gedissiplineerde grondslag aan die beoefening van 'n sportsoort deelneem, bou dit selfvertroue en word onsekerheid en 'n minderwaardigheidsgevoel, waar dit bestaan, verminder.

### **Sport en die militêr**

'n Oorsig oor die geskiedenis van sport en spele toon aan dat dit reeds van vroegste tyd aan militêre oogmerke gekoppel is.

Dit was die geval in die eertydse Persiese ryk asook by die Grieke en die Romeine.

Vir die Pers het die opleiding van die seun 'n saak van nasionale belang geword. Op sewejarige leeftyd het die seun onderrig in perdry, boogskiet, spies- en slingergooi van staatsweë ontvang. Op hierdie en ander wyses, is die Persiese jeug met gesonde liggame, 'n sterk moraal, 'n lewendige gevoel van patriotisme en veral militêr weerbaar, opgevoed.<sup>56</sup>

Die oorlogsugtige Spartane het sover gegaan om die seuns 'n opvoeding, wat baie met die hedendaagse padvindersbeweging ooreenstem, te gee. Dapperheid, selfvertroue, onbuigsaamheid en gehardheid, verenig in die vegsman was maar altyd dié doel wat voor oë gehou is.<sup>57</sup>

Die idee van ouerlike en staatsbemoeiing met die kind se spelvorm, gesien vanuit die standpunt van militêre waarde, is deur die Romeine aanvaar. Hulle spelopleiding het toegelaat dat die kind grootliks onbelemmerd met sy kinderlike spel kon voortgaan. Die Staat het, wanneer hy van oordeel was dat die kind ryp was, veral vir die seuns, verskillende soorte oefeninge voorgeskryf. Hardloop en spring (gewapen en ongewapen), stoei, swaard- en spiesspele, swem en perdry was in die program ingesluit.<sup>58</sup>



Só vasgevang was die Romeine deur die strewe om sowel die liggaam as die gees voor te berei om oorlogstoestande die hoof te bied, dat hulle openbare spele, die welbekende gladiatorvertonings, nie voldoening verskaf het nie alvorens daar baie bloed gevloei het. Hierdie wreedheid is van praktiese belang beskou om die Romeine, ook in vrede tyd, gehard te maak en te hou. Sels die Romeinse huisvrou wat relatief baie vryheid in die gesins- en openbare lewe geniet het, het groot vreugde uit hierdie wreedheid geput.<sup>59</sup> Sport en spele het hier slegs een doel, die opleiding van krygers, gedien.

Gedurende die middeleeue het sport weinig tot sedelike ontwikkeling bygedra. Die riddertoernooie wat gehou is, was van weinig kulturele waarde, aangesien die deelname daaraan hoofsaaklik as militêre skoling gedien het.

In die huidige eeu neem sport en spele 'n belangrike plek in die militêre voorbereiding van die volkere in. Bank wys daarop dat die Amerikaanse Gewapende Magte gedurende die

Tweede Wêreldoorlog 'n veelomvattende sportprogram, nie as aanvullend nie, maar as 'n integrerende deel van die totale fisieke fiksheidsprogram, ingevoer het.<sup>60</sup> Hy beweer dat, bykomstig tot die rekreatiewe waarde van 'n goeie sportprogram, dit ook tot die fisieke opbou van die soldaat bydra en dat dit in hom 'n aggressiewe vegtersgees en die vermoë om vinnig en effektief onder sarsies geweervuur te dink, aankweek. Sport verskaf ook volgens dieselfde skrywer, een van die beste moraalbouende aktiwiteite in 'n leër. Daarbenewens help dit die soldaat ook om die tegnieke van oorlogvoering te leer.

Bank wys verder daarop dat, behalwe die vryetydsbestedingswaarde wat sport vir die soldaat inhou, sportsoorte soos boks, waar fisiese kontak aanwesig is, hoedanighede soos selfvertroue, aggressiwiteit, inisiatief en vasberadenheid ontwikkel. Spansportsoorte soos sokker, korfbal, vlugbal ontwikkel weer die beginsels van koördinasie tussen groepe. Hierdie eienskap kan van onskatbare waarde aan die gevegsfront wees.



**'Sportsoorte waar fisiese kontak aanwesig is ontwikkel hoedanighede soos selfvertroue, aggressiwiteit, inisiatief en vasberadenheid.'**

In die beoefening van sport tree elemente soms na vore wat direk in verband met 'n soldaat se taak staan. 'n Sokkerspeler vereis 'n natuurlike kort gang, 'n verandering van pas en 'n sin vir balans wat van onskatbare waarde sal wees om hindernisse en bomkraters op die slagveld te ontwyk.

Ook in ons eie militêre liggaamlike opvoedingsgeskiedenis word gevind dat daar in die veertigerjare van spele gebruik gemaak is om die soldate fiks vir oorlogvoering te kry.<sup>61</sup>

Sportbeoefening speel nie alleen 'n belangrike rol in die militêre voorbereiding van volkere nie, maar dit is ook van ontsaglike waarde in krygsgevangekampe waar dit grootliks tot die positiewe geestesgesteldheid van krygsgevangenes bydra.

In 1941 is die deelname aan sport en ander rekreatiewe aktiwiteite deur die Suid-Afrikaanse militêre outoriteite na krygsgevangekampe op Suid-Afrikaanse bodem uitgebrei.<sup>62</sup> Sportsoorte wat in dié tyd in genoemde kampe beoefen is, het oa boks, netbal, korfbal, sokker, stoei en rolbal ingesluit.

Die sportorganisasie in hierdie krygsgevangekampe het vir die aanstelling van sportoffisiere en -instrukteurs uit die geledere van die krygsgevangenes voorsiening gemaak.<sup>63</sup> Berekens dié sport-rekreatiewe aktiwiteite is die krygsgevangenes ook by formele liggaamsoefeningsprogramme betrek.

Dit is duidelik dat sportbeoefening 'n belangrike rol in die militêre weerbaarheid van volkere gespeel het. Vandag is dit nog steeds die geval. Weliswaar is dit die taak van die weermag om sorg te dra dat elke individuele lid in alle opsigte weerbaar is, maar daar moet onthou word dat die soldaat 'n produk van sy omgewing en opvoeding is. Hiermee word bedoel die ouerhuis, die skool en die kerk moes reeds 'n fondament van weerbaarheid van kleins af gelê het. Indien hierdie fondament nie stewig, of miskien glad nie gelê is nie, het die weermag dus 'n vierdubbele taak. Waar die fondament wel reg gelê is, word die weermag slegs 'n vennoot in die opvoedingsproses wat vir die weermag daarin bestaan om te verseker dat daar nie gedurende die opleidingsperiode 'n gaping in die vorming van die plus-minus agtienjarige jongman as volwaardige mens ontstaan nie.<sup>64</sup>

Dit impliseer dat as die voornemende diensplig-

tige sy militêre opleidingstydperk met 'n hoë fisieke fiksheidspeil begin, dit die taak van die sportleiers in die weermag aansienlik sal vergemaklik. Natuurlik moet die nasionale dienspligtige se sportbeoefening gedurende sy militêre dienstrydperk gestimuleer en die fisieke ontwikkeling aangevul en verbeter word. In die dienstrydperk van vier-en-twintig maande in die Suid-Afrikaanse Weermag, kan dit wat op die gebied van sport en liggaamlike opvoeding gedurende die skooljare en veral ook gedurende die jare van die rypere jeug nagelaat is of selfs deur gebrek aan deskundige onderwys en leiding bederf is, nie ingehaal of verbeter word nie.

Die bydrae van die burgerlike owerhede tot militêre weerbaarheid lê daarin dat die skoolverlatende jeug en werkende jong mense só opgevoed moet word dat hulle deur middel van sportbeoefening ten alle tye oor 'n bevredigende peil van fisieke fiksheid moet beskik. Elke jong man is liggaamlik geskik om in die weermag tot 'n flink en bruikbare soldaat opgelei te word wanneer hy aan dieselfde fisieke eise as dié waaraan elke staatsburger behoort te voldoen, te wete om sy taak in die samelewing goed te kan uitvoer.

Dit is egter nie net aan die soldaat se fisiek en moreel wat hoë eise gestel word nie. Tewens, die moderne tegniese georiënteerde samelewing onderwerp elke staatsburger aan fisieke, geestelike en emosionele eise en beproewinge wat deur die gejaagdheid van die lewe vererger word. Sport kan in hierdie opsig 'n betekenisvolle bydrae lewer.

Die ontwikkeling van nasionale fiksheid hou egter nie net vir die militêre voordele in nie, maar sal lei tot heil van die volk in terme van gesondheid, mannekrag, produktiwiteit en weerbaarheid.<sup>65</sup> Hierdie sienswyse bevestig Eisenhardt se standpunt, te wete dat individuele fiksheid nasionale fiksheid tot gevolg het.<sup>66</sup> As in aanmerking geneem word dat 'n groot aantal van ons Suid-Afrikaanse jeug jaarliks aan militêre diensplig onderworpe is, kry die uitlating van Eisenhardt 'n diepere betekenis. Die skoolseun van vandag is immers die militêr van die toekoms. Sportbeoefening speel dus 'n belangrike rol in die militêre weerbaarheid van volkere.

### Samevatting

Teen die agtergrond van industrialisasie, verstedeliking en meganisasie wat die mens



**'Die Ontwikkeling van 'n nasionale fiksheid sal lei tot hell van die volk.'**

liggaamlik, geestelik en emosioneel beïnvloed lewer sport sy bydrae om die mens te herskep en te beskerm.

Die deelname aan sport voorsien kragtige fisieke aktiwiteite wat belangrik vir die groei en ontwikkeling van die kind en jongmens is, asook vir die handhawing van fisieke doeltreffendheid by die volwassene wat grootliks deur die gemeganiseerde industriële prosesse van hom ontnem is.

Die ryk verskeidenheid ervarings en die aanpassingsmoontlikhede wat die sportsituasie bied, maak dit vir elkeen moontlik om, volgens aanleg en begeertes, homself te verweselik en sy persoonlikheid te verryk.

Sport as 'n rekreatiewe aktiwiteit hou ontsaglike potensiaal in vir die ontwikkeling van waardes en standaarde van etiese gedrag.

Sport is ook 'n vryetydsbestedingsaktiwiteit wat grootliks meehelp om spanninge, wat verskeie siektes tot gevolg het te verlig en tot liggaamlike en geestelike gesondheid by te dra.

Sport kan ook meehelp om oefeningsgeleentehede en gevolglik die nodige biologiese groeiprikkele, wat as gevolg van industrialisasie en verstedeliking tot 'n groot mafe van die mens ontnem is, te verskaf.

Deelname aan sport vorm 'n fondament vir 'n gesonde sosiale struktuur, wat gekenmerk is deur die afwesigheid van enige hiërargie gebaseer op geld of professie en beskerm dit die mens teen die onpersoonlike aard van die

industriële lewe.

Op militêre gebied speel sport ewe-eens 'n belangrike rol ten opsigte van die liggaamlike en geestelike weerbaarmaking van die soldaat.

Ten slotte hou 'n oormaat eensydige sportbeoefening geestelike en emosionele gevare in.

\* Brig G. J. Geyer, D Phil (LO) UP is tans Direkteur Sport en Liggaamlike Opvoeding van die SAW.

#### Voetnote

1. C. L. Vendien and Nixon J. E.: *The World Today in Health, Physical Education and Recreation*. New Jersey, 1968, p 41.
2. P. Ancherson: Sport and Mental Health. (*Sport and Health*. International Conference on Sport and Health in connection with the Sixth Olympic Winter Games, Oslo, 25-26 February, 1952, p 59).
3. T. E. Schaffer: Health and activity needs of the Adolescent (*Journal of Health, Physical Education, Recreation*. 33(8), November, 1962, p 17).
4. O. Gerdes: Het Recreatieve en Sport-educatieve aspecten van die Lichamelijke Opvoeding. (*Verslag van die 13de Kongres van die Suid-Afrikaanse Vereniging vir Liggaamlike Opvoeding en Rekreasie*, 29 September — 2 Oktober, 1969, Pretoria, p 36).
5. L. A. Larson: Why Sports Participation? (*Journal of Health, Physical Education, Recreation*. 35(14), January, 1964, pp 36-37)
6. E. D. Greenwood: Emotional well-being through Sports. (*Journal of Health, Physical Education, Recreation*. 38(9), November-December, 1967, p 33).
7. *Ibid.*
8. K. Rijdsdorps: The Challenge of Time (*International Council on Health, Physical Education and Recreation*: 9th International Congress, Seoul, Korea, July, 28 August - 2, 1966, p 50)
9. *Ibid.*
10. *Ibid.*
11. J. E. Gray: Balance, Work and Play (*Journal of Health, Physical Education, Recreation*. 38(1), January 1967, p 23).
12. G. W. Hawks: Games are for playing. (*Journal of Health, Physical Education, Recreation*. 34(5), May, 1963, pp 46-47).
13. E. M. Layman: Contribution of Exercise and Sports to Mental and Social Adjustment (*Science and Medicine of Exercise and Sports*. New York, Harper, 1960, p 562).
14. C. van Raalte: *Sport en Opvoeding*. Haarlem, 1957, p 24.
15. *Ibid.*
16. D. H. Craven: Sport as rehabilitasie-middel. (*Rehabilitasie in Suid-Afrika*. 19(1), Maart 1965, p 24).
17. J. B. Oxendine: Social Development — the forgotten Objective, (*Journal of Health, Physical Education, Recreation*. 37(5), May, 1966, p 23).
18. L. McGraw: Democratic values of Sports. (*Scholastic Coach*. April, 1951, p 28).
19. National Recreation Association. *Community Sports and Athletics: Organization — Administration — Program*. New York, 1949, p 19.
20. C. Van Raalte, *op cit*, p 28.
21. *Ibid.*
22. I. R. van der Merwe: Sport en Kultuur. (*Vigor*. 19(3), Junie 1966, p 30).
23. National Recreation Association, *op cit*, p 20.
24. A. Natan: *Sport and Society*. London, 1958, pp 155-156; J. L. Botha: *Sport in Perspektief*. (Publikasie van die Universiteit van Pretoria, Nuwe Reeks, No 56, 1971, p 24).
25. R. W. Jones: Notes on Sport in our Society (*Sport International*. 37/E, 1967, p 7).
26. J. E. Louw: *Voorlesings*. Suid-Afrikaanse Weermag.
27. *Ibid.*
28. O. Gerdes, *op cit*, p 35.
29. G. W. van der Merwe: *Die voorkoming van Hart- en Bloedvatsiektes deur deelname aan Liggaamlike Aktiwiteite en Sport*. (Verslag van die 13de Kongres van die Suid-Afrikaanse Vereniging vir Liggaamlike Opvoeding en Rekreasie. Pretoria, 29 September — 2 Oktober, 1969, p 64).
30. *Ibid.*, p 73.
31. F. V. Hein and Ryan A. J.: The Contribution of Physical Activity to Physical Health. (*Research Quarterly*. 31(2), May 1960, pp 263-279; S. F. du Toit: Exercise as a factor in coronary heart disease. (*Vigor*. 19(4), September, 1966, p 9); G. L. Strydom: *Die*

- invloed van oefening op die Kardiovaskulêre fiksheid van Koronêre Trombose-pasiënte. D. Phil., 1968. P.U. vir C.H.O.
32. H. Selye: *The Stress of Life*. London, 1957, p 109.
  33. C. van Raalte, *op cit*, 9 22.
  34. J. B. Oxendine, *op cit*, pp 128-141.
  35. G. J. Geyer: *Liggaamlike Opleiding in die Unie-Verdedigingsmag (1912-1946)*, M.A., 1969, (U.P., pp 197-204).
  36. S. W. Morris: Sports Heal War Neuroses. (*Recreation*. October, 1945, p 343).
  37. C. Smit: 'n Vergelykende studie van die fisieke fiksheid van kinders in Suid-Afrika, Brittanje en die VSA, gegrond op 'n Suid-Afrikaanse steekproef. Universiteit van Pretoria, Junie 1965, p 16.
  38. C. Smit: *Comparative analysis of results from Kraus-Weber test of minimum muscular fitness in South-African children*. (University of Pretoria, 1962, pp 4-15).
  39. SA Departement van Onderwys, Kuns en Wetenskap: 'n Opname en kritiese beskouing van beskikbare gegewens oor die huidige stand van liggaamlike bekwaamheid van die blanke bevolking van Suid-Afrika, deur B. J. Keet. Pretoria, 1961, p 49.
  40. D. P. de Lange: 'n Ondersoek van die fisieke fiksheidsvereistes wat deur die Suid-Afrikaanse Leër gestel word en die mate waarin Transvaalse seuns wat die middelbare skool verlaat, hieraan voldoen. M.A., 1967, P.U. vir C.H.O.
  41. W. J. Putter: *Die Liggaamlike geskiktheid van blanke en nie-blanke mans*. D. Ed., 1964, P.U. vir C.H.O., p 339.
  42. G. J. L. Scholtz: *Die fisieke fiksheid van lotelinge van die Suid-Afrikaanse Weermag, Suid-Afrikaanse Polisie in opleiding en skoliere in standerd tien*. M.A., 1968, P.U. vir C.H.O., p 204.
  43. J. L. Botha: *Sport en Fiksheid* (Die Sportstigting, Pretoria, 1972, p 3).
  44. *Ibid*, p 4.
  45. *Ibid*.
  46. R. A. Weiss: Do Sports produce fitness (*Journal of Health, Physical Education and Recreation*. March, 1961, p 20).
  47. *Ibid*, p 56.
  48. W. L. Hughes and Williams J. F.: *Sports. Their Organization and Administration*. New York, 1954.
  49. *Hoofstad* 2 Oktober 1968 (Rus aktief en word nooit moeg).
  50. F. S. Lloyd: Sports and Recreation in a Democracy (*Journal of Physical Education*. 49(1), September - October, 1951, p 4).
  51. R. W. Jones: Notes on Sport in our Society. (*Sport International*. 37/E, 1967, p 6).
  52. D. P. J. Smith: Sport en Opvoeding (*Vigor*. 19(1), Desember, 1965, p 6).
  53. C. van Raalte, *op cit*, pp 24-25.
  54. W. Putter: Die relatiewe betekenis van sportdeelname en Liggaamlike Opvoeding vir die fisieke ontwikkeling van die jong man (*Vigor*. 19(5), Desember, 1966, p 9).
  55. C. Diem: The position of Sport in Modern Society and its Educational Value (*Vigor* 13(2), March, 1960, p 8).
  56. E. D. Mitchell and Mason B.S.: *The Theory of Play*. New York, 1934, pp 15-16; A. C. Heyn: *Beknopt overzicht van de Geschiedenis, stelsels, methoden en Aestetische Stroomingen der Lichaams oefening*, Deel 1. Amsterdam, 1932, p 14; E. A. Rice and Hutchinson J. L.: *A Brief History of Physical Education*. New York, 1952, p 51.
  57. E. D. Mitchell and Mason B. S., *op cit*, p 16.
  58. *Ibid*, pp 16-17.
  59. *Ibid*, p 17.
  60. T. P. Bank: The Army Physical Conditioning Program. (*Health and Physical Education*. April, 1943, p 197).
  61. G. J. Geyer: *Liggaamlike Opleiding in die Unie-Verdedigingsmag (1912-1946)*, M.A., 1969, U.P., p 175.
  62. *Ibid*, p 186.
  63. *Ibid*.
  64. S. Muller: Die Jong Soldaat (*Paratus*. 23(4), April, 1972, p 13).
  65. J. L. Botha: 'n Ondersoek na die Funksie van 'n Staatsdepartement van Sport en Rekreasie in Suid-Afrika. D. Phil. (Liggaamlike Opvoedkunde), 1968, U.P., p 36
  66. J. Eisenhardt: Canada's national fitness act (*Journal of Health, Physical Education and Recreation*. 16(4), April, 1945, p 230).