



RUGBY BREINPROFIEL

Heelbreindenke gaan daaroor dat twee dele van jou brein verskillend werk en dus verskillende persoonlikheids-verskille het. Elke mens het twee moontlikhede (voorkeure) . beide is ewe belangrik:

- **Logies:** presies en planmatig
- **Kreatief:** skeppend en spontaan

Hierdie dominasie bepaal mense se optrede, besluite en keuses. Dit bepaal die:

- Voorkeure wat elke **speler** het, hoe dit hom beïnvloed
- Taal, bestuur van spelers en wedstryd-analise van teenstanders deur die **afrigter**

Onderstaande is 'n samevatting van die NBI (Neetling Breinprofiel) voorkeure soos hulle in die vier kwadrante manifesteer.

Links Bo (L1) – Fokus (blou)	Regs Bo (R1) – Space (geel)
Realis, analis: Fokus, dink presies en logies, wend bestaande kennis aan. L1, L2 basiese aspekte (sien vloeisimbool)	Strateeg, verbeeldingryke: Sien groter/nuwe prentjie, individualisties (vernuwend), goeie besluitneming
Essensie Presies Akkuraat Feitelik, klinies Logika Objektief Diagnostiek Analities, krities Realisties, konkreet	Strategies (verbind idees, sien geheel) Nuuskierig Sintese Onderzoek Idee-intuisie Ongestruktureerd Kan met meer as een ding besig wees Visualisering Verandering Integrasie van dinge
Links Onder (L2) – Ankers (groen)	Regs Onder (R2) – Gees (high5) - Rooi
Staatmaker, organiseerder: Dis stap-vir-stap-deel waar afrigting (reëls, patrone) en ontwikkeling (orde, dissipline) plaasvind of waar mislukking ontstaan. NB vir afrigting.	Sosialiseerder, empatiseerder: Spontane spanwerk en emosionele intelligensie, gom wat heelbreindenke vashou. Mees onderstate kwadrant (ingesteltheid).
Prakties Georganiseerd, gestruktureerdheid Bepanning Stap-vir-stap benadering Betroubaar, standvastig Detail, volledig, deeglik Tradisioneel Deursettingsvermoë Netheid, ordelik Stiptelikheid	Gevoel Spel Sensitief, ondersteunend Mens-georieerd (lyftaal, aanraking) Mens-intuisie Samewerkend, deelnemend Interpersoonlikheid Persoonlike groei Spanwerk

(UIT: Marco Botha: Baanbrekers (Paul True) en Kobus Neethling/Naas Botha: Kreatiewe Rugby)

VRAELYS VIR BREINPROFIEL

In die volgende gedeelte gaan ons die unieke denkvoorkeure wat jou as rugbyspeler gevorm het, vasstel deur jou rugby-breinprofiel te bepaal. Dit is 'n belangrike vertrekpunt, want as jy eers jou eie brein-voorkeure begryp, sal jy nie net insig verkry oor jou eie gedrag nie, maar ook die van jou medespelers, wat dalk heelwat anders is as joune. Dit is belangrik dat jy nie deur hierdie gedeelte haas nie, dat jy die vrae sorgvuldig deurlees en met algemene eerlikheid beantwoord. Onthou, daar is nie regte en verkeerde antwoorde nie. Almal kry uiteindelik 'n totaal van 150 punte. Alhoewel ons profiele verskil en so ons uniekheid aandui, het dit niks met reg of verkeerd te doen nie. Terwyl jy die vraelys deurwerk, onthou die volgende:

- Lees elke vraag noukeurig deur en reageer volgens jou voorkeure (nie soos jy dink ander wil hê jy moet reageer nie).
- Ken elke keer noukeurig jou punte toe.
- Wanneer jy op al die vrae gereageer het, skryf die punte noukeurig op die telkaart aan die einde van die gedeelte in.
- Tel dan die punte in elke kolom versigtig op (daar is 4 kolomme) en om seker te maak dat jy korrek opgetel het, tel jou 4 totale onderaan elke kolom bymekaar. Die 4 totale moet vir jou 'n groototaal van 150 gee.
- Plaas nou 'n dotjie op die sirkel, min of meer waar jou punt moet wees en verbind die dotjies.
- Moenie haas nie! Daar is geen tydsbeperking nie. Geniet dit!
- Gee soos volg punte by elke vraag:

4 vir jou 1ste keuse	3 vir jou 2de keuse	2 vir jou 3de keuse	1 vir jou 4de keuse
----------------------	---------------------	---------------------	---------------------

Vul jou keuse in die blokkie laagsaan in. Nadat jy die vraelys voltooi het, vul jou punte in op die telkaart wat na die vraelys verskyn.

1 As ek oor 'n wedstryd dink wat ek moet speel, verkies ek om...

- a 'n positiewe gesindheid oor die wedstryd te ontwikkel
- b baie spesifiek oor die wedstryd te dink
- c in breë terme oor die wedstryd te dink
- d die wedstrydplanne wat ons geoefen het, te onthou

2 Ek verkies 'n kaptein wat...

- a realisties en objektief is
- b wil luister
- c 'n oop gemoed het
- d goed georganiseerd is

3 Ek verkies spansituasies...

- a wat vriendelik en ontspanne is
- b waar gevorderde vaardighede waardeur word
- c wat opwindend is en nie altyd dieselfde nie
- d waar almal goed voorbereid is

- 4 As die afrigter wedstrydtaktiek met die span bespreek, verkies ek dat hy...**
- a op 'n gefokusde manier dit doen sonder enige ligsinnigheid
- b dit vinnig doen sodat ons op die oefenveld kan kom
- c dit sistematies, op 'n stap vir stap manier, doen
- d die spanlede deel van die bespreking maak
- 5 Ek verkies 'n afrigter wat...**
- a doeltreffend belpan
- b sterk op spangees fokus
- c vrylik idees uitruil
- d die wedstryd goed kan ontleed
- 6 As ek van klub (provinsie, skool ens.) verander sal ek...**
- a die voordele van die verandering objektief bestudeer en ontleed
- b probeer bepaal hoe die verandering in my toekomstige rugbyplanne inpas
- c wonder hoe ek by my nuwe spanmaats sal inpas
- d wonder hoe die verandering my bekende omstandighede sal beïnvloed
- 7 Terwyl ons op die veld oefen, verkies ek...**
- a om in 'n ontspanne atmosfeer te oefen
- b om toegewyd die bewegings in te oefen
- c om duidelik-geformuleerde instruksies te kry
- d baie afwisseling in die oefenprogram
- 8 Ek verkies dat my spanmaats my moet beskryf as iemand wat...**
- a nie onaangename dinge oor hulle sê nie
- b nie doekies omdraai nie
- c toegewyd en ywerig oefen
- d altyd planne op die veld maak
- 9 Ek verkies dat die speltaktiek...**
- a deeglik ontleed moet word
- b onveranderd gedurende die wedstryd toegepas moet word
- c deur al die spanlede bespreek moet word
- d slegs 'n vertrekpunt is wat ruimte laat vir afwyking
- 10 Ek geniet die geselskap van spanmaats wat...**
- a weet wat hulle wil hê
- b verbeeldingryk is en altyd nuwe dinge uittoets
- c stiptelik is en nie hulle spanmaats laat wag nie
- d vriendelik en gemaklik is
- 11 As ek in die wedstryd speel, verkies ek...**
- a dat ons geen foute sal maak nie
- b dat die spangees baie positief is
- c dat ons by die wedstrydplan bly
- d om op die ingewing van die oomblik dinge te doen

- 12 In die kleedkamer voor die wedstryd, verkies ek om...**
- a my passie vir die wedstryd op te wek
 - b ongehinderd te konsentreer op die wedstryd wat voorlê
 - c vir 'n laaste keer die wedstrydplan in my kop oor te gaan
 - d ontspanne te wag op die begin van die wedstryd
- 13 Wanneer die bal op my geskop word, is my eerste reaksie om...**
- a volgens 'n inge oefende beweging te begin speel
 - b na ondersteuning te soek
 - c met 'n teenaanval te begin
 - d my fokus te behou
- 14 As 'n nuwe lid van die span, sal ek voorkeur gee aan...**
- a 'n goed-georganiseerde rugby-omgewing
 - b aanvaarding van die spelers en afrigters
 - c baie spesifieke riglyne oor wat van my verwag word
 - d geleenthede
- 15 Wanneer ek rugby speel...**
- a is ek voortdurend op die uitkyk vir nuwe moontlikhede en opsies
 - b is ek beredeneerd en laat nie toe dat my gevoelens 'n rol speel nie
 - c is ek altyd deeglik voorbereid
 - d is ek 'n spanspeler en nie 'n individu nie

Voltooing van jou profile-telkaart:

Let op dat die a, b, c en d nie elke keer op dieselfde plek is nie. Skryf die punte wat jy vir elke vraag toegeken het, sorgvuldig in en tel dan elke kolom afsonderlik op. Wanneer jy die vier totale onderaan die bladsy bymeekaartel, moet jou groottotaal 150 wees.

1	B	D	A	C	
2	A	D	B	C	
3	B	D	A	C	
4	A	C	D	B	
5	D	A	B	C	
6	A	D	C	B	
7	C	B	A	D	
8	B	C	A	D	
9	A	B	C	D	
10	A	C	D	B	
11	A	C	B	D	
12	B	C	A	D	
13	D	A	B	C	
14	C	A	B	D	
15	B	C	D	A	
Totale					= 150
	L1	L2	R2	R1	

Vul nou jou totale in die klein sirkeltjies en maak dan 'n dotjie min of meer waar jou telling is. Verbind dan die dotjies om jou rugby-breinprofiel te bepaal.

