

**SPORT EN OEFENKUNDE: VRAESTEL 1**

**EKSAMENNOMMER**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Tyd: 2 uur

150 punte

**LEES ASSEBLIEF DIE VOLGENDE INSTRUKSIES NOUKEURIG DEUR**

1. Hierdie vraestel bestaan uit 23 bladsye. Maak asseblief seker dat jou vraestel volledig is.
2. Al die vrae moet op die vraestel beantwoord word.
3. Lees die vrae sorgvuldig deur.
4. Gebruik die totale punte wat vir elke vraag toegeken word as 'n aanduiding van die detail wat vereis word.
5. Dit is in jou eie belang om leesbaar te skryf en jou werk netjies aan te bied.

Vraag	1	2	3	4	5	6	7	8	Totaal
Punte									

**VRAAG 1**

Van 1980 tot 1988 het koerantdekking van vrouesport toegeneem van slegs 2% van totale sportverslaggewingsruimte tot 2,5%.

Daar was 12 keer meer foto's van mansport en mansatlete as van vrouesport en vroue-atlete.

1,3% van die totale sporttyd wat op TV vertoon is, is aan vrouesport gewy, vergeleke met 57% wat aan mansport gewy is.

1.1 Stel **DRIE** redes voor vir die geslagswanbalans in sportverslaggewing.

---

---

---

---

---

---

(3)

1.2 Watter boodskappe, beide positief **EN** negatief, word aan verskillende geslagte oorgedra as gevolg van hierdie tipe wanbalans?

1.2.1 Positiewe boodskappe:

---

---

---

---

(1)

1.2.2 Negatiewe boodskappe:

---

---

---

---

(1)  
**[5]**

**VRAAG 2****Fisiese aktiwiteit en sport om gesondheid en ontwikkeling te verbeter**

Die gebrek aan fisiese aktiwiteit is 'n onderliggende oorsaak van sterfgevalle, siekte en selfs gestremdheid. Data toon dat onaktiwiteit een van die 10 hoof-wêreldwye oorsake van sterfgevalle is. Trouens, meer as twee miljoen sterfgevalle elke jaar spruit uit fisiese onaktiwiteit. In baie lande is 60% – 85% volwassenes nie aktief genoeg om tot voordeel van hul gesondheid te wees nie.

2.1     2.1.1    Lys **DRIE** faktore wat fisiese aktiwiteit moeilik vir sommige mense maak.

---

---

---

---

---

---

(3)

2.1.2    Verduidelik hoekom die faktore wat in 2.1.1 genoem is, fisiese aktiwiteit moeilik maak.

---

---

---

---

---

---

(3)

2.2     Verskaf 'n oplossing om elke probleem wat hierbo gelys is, te oorkom.

---

---

---

---

---

---

(3)

- 2.3 Stel **TWEE** oplossings voor wat 'n regering kan implementeer om die vlak van fisiese aktiwiteit van sy burgers te verbeter.

---

---

---

---

---

---

---

(2)

- 2.4 Verduidelik hoe 'n hoërskoolbestuurspan kan verseker dat leerders fisies meer aktief is.

---

---

---

---

---

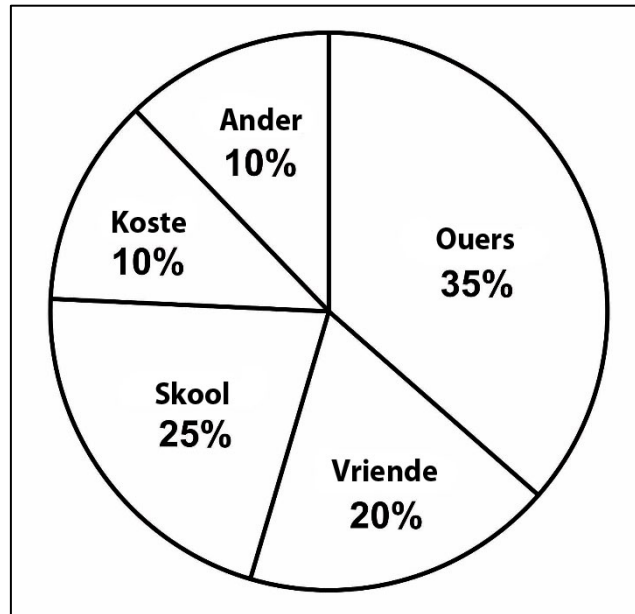
---

---

(2)

- 2.5 'n Opname is met 'n groep van 40 gholfspelers gedoen wat elke Saterdagoggend gholf by 'n plaaslike gholfklub speel. Die doel van die studie was om faktore wat aanvanklike en volgehoue deelname aan sport beïnvloed, te ondersoek.

Die sirkeldiagram hieronder toon die resultate van die opname met betrekking tot die rede vir aanvanklike deelname aan gholf.



- 2.5.1 Verskaf **TWEE** strategieë wat die gholfklub se bemarkingsbestuurder kan inbring om meer mense aan te moedig om aan gholf deel te neem en uiteindelik by die gholfklub aan te sluit.

---

---

---

---

---

---

(2)

2.5.2 Benewens om toegang te verbeter, gee **DRIE** voorstelle oor hoe 'n tennissportklub deelname van spelers met fisiese gestremdhede kan aanmoedig.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

(3)  
[18]

**VRAAG 3**

3.1 Met betrekking tot die sportvoorbeelde hieronder, noem die oorheersende energiestelsel wat gebruik word **EN** sê hoekom daardie spesifieke energiestelsel gebruik word.

3.1.1 'n 110 m-naelloper in die eerste 30 m van die wedloop.

---

---

---

---

---

(2)

3.1.2 'n Tennisspeler wat 'n mokerhou slaan.

---

---

---

---

---

(2)

3.1.3 'n Sosiale drawwer wat stadig om 'n atletiekbaan draf.

---

---

---

---

---

(2)

3.1.4 'n 400 m-naelloper naby aan die einde van die wedloop.

---

---

---

---

---

(2)

3.1.5 'n Sosiale drawwer wat 'n steil 50 m-lange koppie bereik, maar wat nie stadiger wil draf nie.

(i) 10 m in die opdraande in.

---

---

---

---

---

(2)

(ii) Aan die bopunt van die koppie.

---

---

---

---

---

(2)

3.2 Identifiseer die energiestelsel wat die mees oorheersende is in elk van die atletiek-items wat hieronder gelys word.

Item	Oorheersende energiestelsel
100 m-naelloop	
Verspring	
800 m	
Spiesgooi	
3 000 m	

(5)



3.3 Identifiseer watter energiestelsel op verskillende stadiums in 'n 1 500 m-wedloop gebruik word.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

(6)

3.4 Verduidelik hoe kennis van die drie energiestelsels 'n afrigter kan help wanneer 'n oefenprogram uitgewerk word.

[illegible]

(5)  
[28]

**VRAAG 4**

- 4.1 Lys **TWEE** voordele EN **TWEE** nadele van 'n netbalspeler wat 'n hoëvet-dieet volg.

Voordele vir 'n netbalspeler wat 'n hoëvet-dieet volg	Nadele vir 'n netbalspeler wat 'n hoëvet-dieet volg

(4)

- 4.2 Atlete moet 'n geskikte gebalanseerde dieet vir hul sport volg. Wat verstaan jy onder die term "gebalanseerde dieet"?

---



---



---



---



---

(2)

- 4.3 Barry Jones is 'n wêreldkampioendriekampatleet. Sy gemiddelde itemtyd is ongeveer twee ure.

Sy vrou het voorgestel dat Barry 'n soetigheid moet eet in die uur voor sy item om vir hom ekstra energie gedurende die wedlope te gee.

- 4.3.1 Bespreek die waarskynlike uitwerking om 'n soetigheid op hierdie tydstop te eet **EN** hoe dit Barry se prestasie kan beïnvloed.

---



---



---



---



---

(2)

- 4.3.2 Barry kan besluit om voor 'n groot driekampgeleentheid te "koolhidraat-laai". Verduidelik wat met koolhidraatlading bedoel word.

---

---

---

---

(2)

- 4.3.3 Wat is die voordeel van koolhidraatlading vir Barry?

---

---

(1)

- 4.3.4 Verskaf 'n voorbeeld van hoe Barry koolhidraatlading sal implementeer.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

(6)  
[17]

**VRAAG 5**

- 5.1 Verskaf **TWEE** faktore, buiten verlaagde maksimum hartklop, wat met die verouderingsproses gepaard gaan en tot laer prestasievlakke kan bydra wat deur atlete in die ouderdomsgroep 60 tot 65 jaar behaal word wanneer hulle met jonger mededingers vergelyk word.

---

---

---

---

---

(2)

- 5.2 Verskaf **TWEE** maniere waarop betrokkenheid by fisiese aktiwiteit tot verminderde risiko van kardiovaskulêre siekte kan lei.

---

---

---

---

---

(2)

- 5.3 Lys **DRIE** sosiokulturele voordele vir 'n ouer atleet wat aan geleenthede soos die Meesterspele deelneem.

---

---

---

---

---

(3)

5.4 Gee **TWEE** moontlike redes hoekom Ethiopië en Kenia aanhoudend wêreldklasuithou- of -marathonatlete oplewer. Staaf jou antwoord.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

(4)

### 5.5 Verduidelik hoe die veneuse terugvloeiemeganisme deur hardloop ondersteun word.

---

---

---

---

---

---

(4)

- 5.6 Wanneer 'n hardloper oefen of meeding, word bloed na die werkende spiere aangestuur. Verduidelik hoe hierdie bloedherverspreiding verrig word.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

(6)

- 5.7 Beskryf **DRIE** maniere waarop inligting oor melksuurverwydering 'n afrigter kan help wanneer 'n oefenprogram uitgewerk word.

---

---

---

---

---

---

(3)

- 5.8 Beskryf wat met 'n atleet gebeur wanneer 'n Suurstofskuld voorkom.

---

---

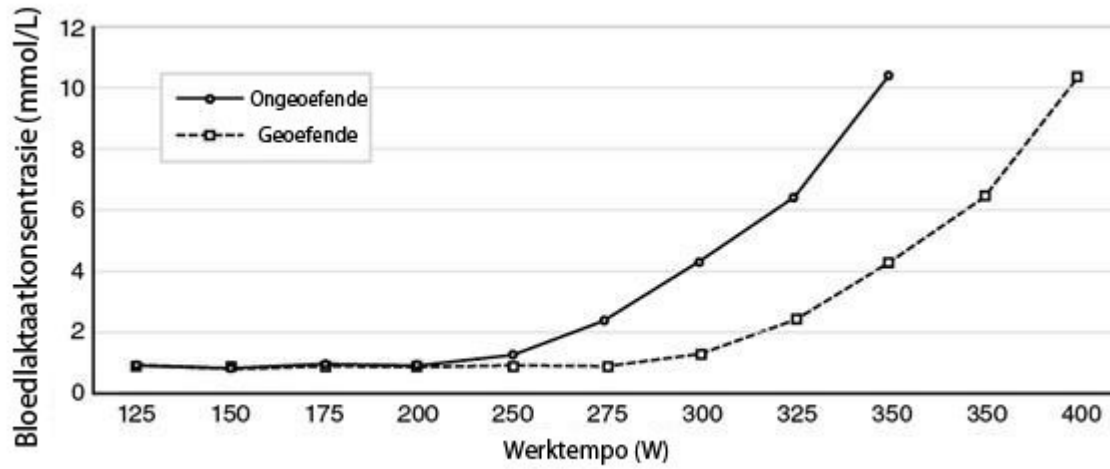
---

---

(2)

5.9 Interpreteer onderstaande grafiek.

## Verskille in melksuurdrempels tussen geoefende en ongegeoefende atlete



### Die laktaatdrempel oefeningeffek

[Bron: <<https://www.humankinetics.-lactate-threshold-data>> Toegang 11/2/15]

[illegible]

**VRAAG 6**

Die spel voetbal is een van die gewildste sportsoorte in die wêreld. Die spelers moet geestelik en fisies fiks wees.

6.1 Lys **TWEE** fiksheidskomponente wat 'n atleet nodig het om in voetbal uit te blink.

---

---

---

---

(2)

6.2 Verduidelik hoe die twee fiksheidskomponente wat in Vraag 6.1 genoem word, die voetballspeler se prestasie kan verbeter.

---

---

---

---

---

(2)

6.3 Verduidelik hoekom 'n atleet beter sal presteer in die "**sit-en-strek**"-toets **na** 'n gepaste opwarming.

---

---

---

---

(2)



- 6.4 Die oefenprogram vir voetbal sal in drie fases verdeel word.  
Verduidelik **hoekom** die oefening in elk van hierdie fases kan verskil.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

(6)

- 6.5 Hoekom is dit belangrik om die doeltreffendheid van 'n oefenprogram te evalueer?

---

---

---

---

---

(3)

6.6 Beskryf hoekom die faktore wat hieronder gelys word, as ongesond beskou word wanneer 'n persoon sy/haar fiksheidsvlak wil probeer verbeter.

- Faktor 1 – Oormatige dieet
- Faktor 2 – Te veel oefen
- Faktor 3 – Om middels wat prestasie verhoog, te gebruik
- Faktor 4 – Om aanvullings te gebruik

6.6.1 Faktor 1 – Oormatige dieet

---

---

(1)

6.6.2 Faktor 2 – Te veel oefen

---

---

(1)

6.6.3 Faktor 3 – Om middels wat prestasie verhoog, te gebruik

---

---

(1)

6.6.4 Faktor 4 – Om aanvullings te gebruik

---

---

(1)

- 6.7 Die onderstaande tabel verskaf data rakende variasies in  $VO_{2maks.}$  tussen verskillende sportsoorte en die verskillende geslagte.

SPORT	$VO_{2maks.}$
Hokkie (mansatleet)	56,9 ml/kg/min
Tennis (vroue-atleet)	55 ml/kg/min
Langafstandhardloper (man)	76,9 ml/kg/min

- 6.7.1 Stel **TWEE** moontlike redes voor vir die variasies in  $VO_{2maks.}$  tussen die drie sportsoorte.

---



---



---



---



---



---

(2)

- 6.7.2 Gee 'n fisiologiese voordeel vir 'n uithou-atleet wat 'n hoë  $VO_{2maks.}$  het.

---



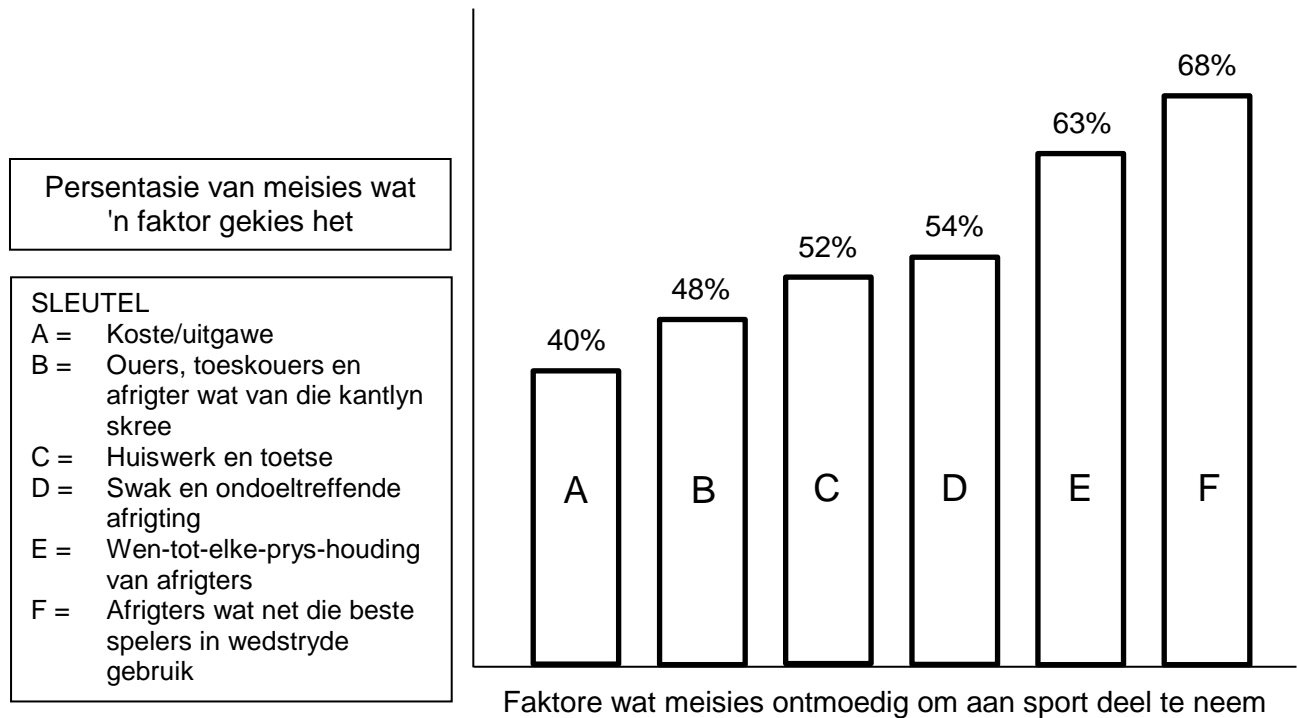
---

(1)

**[22]**

**VRAAG 7**

'n Studie is uitgevoer met meisies waar hulle gevra is om die faktore te lys wat hulle ontmoedig het om aan sport deel te neem. Hulle kon meer as een faktor kies. Die staafgrafiek hieronder beeld die resultate van die studie uit.



Uit hierdie data is dit duidelik dat afrigters 'n uiters belangrike rol in sportdeelname speel.

7.1 Gebruik die data hierbo en verskaf **VIER** afrigtingskenmerke wat 'n meisie kan aanmoedig om aan te hou om vir 'n junior netbalspan te speel.

---



---



---



---



---



---



---



---

(4)

- 7.2 Watter strategie kan 'n skool volg om hul tennisspelers te help met uitgawes wat meer meisies verhoed om deel te neem?

---

---

---

---

---

(3)

- 7.3 Effektiewe kommunikasie is 'n noodsaaklike deel van 'n goeie afrigtingstegniek. Gee **DRIE** wenke om 'n sukkelende afrigter te help om sy/haar kommunikasietegnieke te verbeter.

---

---

---

---

---

(3)

- 7.4 'n Effektiewe afrigter sal altyd 'n oefensessie interessant maak deur uitdagings aan die meer talentvolle atleet te stel.

- 7.4.1 Verskaf **TWEE** maniere waarop 'n afrigter elk van die volgende drie vaardighede meer uitdagend kan maak.

- (a) 'n Vrygooi na die doelpale in basketbal

---

---

---

---

(2)

- (b) Om 'n sokkerbal te dribbel

---

---

---

---

(2)

(c) Om vryslag te swem

---



---



---



---

(2)  
[16]

## VRAAG 8

### Meksikostad, Olimpiese Spele by 'n hoë hoogte

Bob Beamon het 'n wêreldrekord vir verspring opgestel toe hy 8,90 m gespring het. Sy rekord is vir 23 jaar gehou voordat Mike Powell dit verbeter het.

Voor die Spele was Bob Beamon se persoonlike beste afstand 8,33 m.

By hierdie Olimpiese Spele is baie rekords opgestel, maar geen rekords is in die marathonitems opgestel nie.

8.1 Verklaar Bob Beamon se ongelooflike verbetering in sy persoonlike beste by die Meksikostad Olimpiese Spele.

---



---



---



---



---

(2)

8.2 Verduidelik hoekom 'n item soos die marathon nie enige rekords by hierdie Olimpiese Spele opgelewer het nie.

---



---



---



---



---

(4)

8.3 Wanneer aan 'n item deelgeneem word, sal 'n atleet se ventilering verander. Hierdie verandering sal voor, gedurende en na oefening plaasvind. Verduidelik hierdie stelling.

[illegible]

(6)  
[12]

**Totaal: 150 punte**