



**SPORT EN OEFENKUNDE: VRAESTEL II**

**EKSAMENNOMMER**

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

Tyd: 2 uur

150 punte

---

**LEES ASSEBLIEF DIE VOLGENDE INSTRUKSIES NOUKEURIG DEUR**

1. Hierdie vraestel bestaan uit 20 bladsye. Maak asseblief seker dat jou vraestel volledig is.
2. Al die vrae moet op die vraestel beantwoord word.
3. Lees die vrae noukeurig deur.
4. Gebruik die totale punte wat vir elke vraag toegeken word as 'n aanduiding hoeveel detail vereis word.
5. Dit is in jou eie belang om leesbaar te skryf en jou werk netjies aan te bied.

---

<b>Vraag</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	<b>Totaal</b>
<b>Punte</b>												

**VRAAG 1**

1.1 Doelwitbepaling is 'n belangrike aspek van prestasieverbetering. Verduidelik die negatiewe invloed op 'n atleet indien swak of geen doelwitbepaling plaasvind nie.

---



---



---



---



---

(3)

1.2 Om doelwitte te bepaal help om prestasie te verbeter en het ook 'n invloed op geestesvoorbereiding. Verduidelik hoe die bepaling van doelwitte verskillende aspekte van 'n atleet se geesteskenmerke kan beïnvloed deur die onderstaande tabel te voltooi.

Geesteskenmerke	Die invloed van doelwitbepaling
Konsentrasie	
Selfvertroue	
Beheer	
Toewyding	

(8)  
[11]

**VRAAG 2**

Vir elke aktiwiteit hieronder, noem watter bewegingspatrone by die genoemde gewrig plaasvind **EN** verskaf 'n rede om jou antwoord te staaf.

TOUSPRING met die  
springtou  
(elmbœ)

Antwoord:

Bewegingspatroon/-patrone

---

---

---

Rede:

---

---

---

KUITE-OPLIG  
wanneer opgelig  
(enkels)

Antwoord:

Bewegingspatroon/-patrone

---

---

---

Rede:

---

---

---

STERSPRONGE  
(skouer)

Antwoord:

Bewegingspatroon/-patrone

---

---

---

Rede:

---

---

---

[6]



3.2 Kondisioneringsafrigters en fiksheidsinstrukteurs moet bewus wees daarvan dat spiere altyd in pare werk. Ten einde besering te voorkom, moet beide agonis- en antagonisspiere geoefen word. In elk van die volgende voorbeelde noem die agonis- (hoofbeweger) **EN** die antagonisspiere.

- (a) Die aanvanklike beenbeweging wanneer die been agtertoe getrek word voordat 'n sokkerbal geskop word.
  - (i) Agonisspier \_\_\_\_\_ (1)
  - (ii) Antagonisspier \_\_\_\_\_ (1)
- (b) Die armspierbeweging wanneer 'n vrygooi in basketbal uitgevoer word, terwyl die arm vorentoe beweeg.
  - (i) Agonisspier \_\_\_\_\_ (1)
  - (ii) Antagonisspier \_\_\_\_\_ (1)
- (c) Om 'n handgewig op te lig wanneer 'n bisepskrul uitgevoer word.
  - (i) Agonisspier \_\_\_\_\_ (1)
  - (ii) Antagonisspier \_\_\_\_\_ (1)

3.3 Die rol van die afrigter, veral die wat junior sportspanne afrig, is baie kompleks. 'n Gebied wat dikwels misgekyk word, is die van beseringsvoorkoming. Sit **VIËR** maniere uiteen waarop 'n afrigter kan help om sportbeserings te verminder of te voorkom.

---



---



---



---



---



---



---



---

(4)  
[20]







4.4 Die statistieke hieronder is versamel toe 'n krieketbouler 'n bal gegooi het deur verskeie tegnieke te gebruik.

Situasie/aksie	Afstand gegooi
Gebruik net die onderarm. Geen ander liggaamsdeel beweeg enigsins nie.	90 cm
Onder- en bo-arm word gebruik.	8 m
Onderarm, bo-arm en bolyf word gebruik.	17 m

Beskryf die redes vir die resultate in die bostaande tabel.

---



---



---



---



---

(3)

4.5 Verduidelik hoekom wanneer 'n gholfbal geslaan word dit verder sal trek as 'n ander gladde bal wat dieselfde grootte is en dieselfde weeg. Jy kan diagramme gebruik om met jou verduideliking te help.

---



---



---



---



---



---



---



---

(4)  
[31]

**VRAAG 5**

5.1 Verduidelik die uitwerking van 'n pluimbalraket in 'n speler se hand wanneer 'n veerbal geslaan word.

---



---



---



---



---



---

(4)

5.2 Vergelyk die moontlike verskille in prestasie tussen diskusgooiers met kort ledemate en diskusgooiers met langer ledemate.

---



---



---



---



---



---

(3)

5.3 Identifiseer die volgende aktiwiteite deur die toepaslike kolom te merk.

Aktiwiteit	Lineêre beweging	Hoekige beweging	Algemene beweging
Naellope			
Om 'n bal onderhands te gooi			
Om 'n Formule 1 motor te bestuur			

(3)  
**[10]**



6.2 'Terugvoering van werklike beweging (kennis van prestasie) is 'n beter vorm van terugvoering as uitkomste-inligting (kennis van resultate).' Verduidelik hoekom hierdie stelling waar kan wees.

---



---



---



---



---

(3)  
[8]

**VRAAG 7**

**Diagramme van Frisbees in verskillende posisies**



[Bron: <<https://www.frisbee> Toegang 12/2/15>]

7.1 Dui aan watter prent (A, B of C) wys die Frisbee met die minste lugweerstand.

---

(1)

7.2 Dui aan watter prent (A, B of C) wys die Frisbee met die meeste lugweerstand.

---

(1)

7.3 Verskaf **EEN** metode wat 'n atleet kan gebruik om te verseker dat die Frisbee ver trek.

---

---

---

(1)

7.4 Beskryf **TWEE** voorbeelde van wanneer dit voordelig sal wees om lugweerstand in sport te verhoog.

---

---

---

---

---

---

---

(4)  
**[7]**



**VRAAG 9**

Die Ysterman bestaan uit 3,86 km swem; 180,25 km fietsry; 'n hardloopmarathon van 42,2 km. Dit is een van die mees ontsagwekkende kompetisies in sport. Om dit klaar te maak, is 'n oorwinning. Mense gooi aan die kant van die pad op, hulle verloor beheer oor hul basiese funksies, hulle stort ineen, hulle raak ylhoofdig, desperaat om die eindstreep te bereik. Dit ontlok baie emosie en vereis van jou om in die dieptes te delf, fisies en geestelik.

Al stort jou liggaam nie ineen weens pure uitputting nie, is daar oorgenoeg ruimte vir 'n ongesteunde besering. Wanneer die geweer afgaan, heers daar chaos vir 'n minuut of twee. Die idee is om "op die voete" van die vinnigste swemmer te kom, met ander woorde, beweeg agter hom/haar in en trek voordeel uit sy/haar volgroom. Op die fiets word dit egter verbied om voordeel uit iemand se volgroom te trek.

[Aangepas uit 'A life without limits.' Chrissie Wellington. Publisher – Constable and Robinson Ltd, London. 2012]

9.1 Atlete sal aan 'n kompetisie soos hierdie deelneem vir óf intrinsieke óf ekstrinsieke motivering. Verduidelik die verskille tussen hierdie twee tipes motivering en verskaf geskikte sportvoorbeelde van elkeen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

(4)

9.2 Die blote liggaamlike inspanning van 'n kompetisie soos die Ysterman sal ongetwyfeld tot beserings weens oormatige gebruik lei. Noem **EEN** moontlike besering weens oormatige gebruik wat 'n Ysterman-atleet kan opdoen.

---

---

---

(1)

9.3 Verskaf 'n strategie wat die atleet of afrigter kan implementeer om die besering weens oormatige gebruik, wat in Vraag 9.2 hierbo bespreek is, te voorkom.

---

---

---

(2)

9.4 Beskryf die uitwerking van 'n swemmer wat net een arm gebruik terwyl rugslag geswem word.

---

---

---

(1)

9.5 Wanneer in 'n groot groep geswem word, sal die atlete, ter wille van hul prestasie, probeer om hulself in die beste moontlike posisie in die groep te plaas.

Gebruik jou kennis van vloeibare kragte en beskryf die tegniek wat 'n swemmer sal gebruik om hom-/haarself perfek in die groep te plaas.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

(6)  
[14]

**VRAAG 10**

Terwyl die minute aftik, konsentreer die skopper op die bal, en sien in sy geestesoog hoe dit in die lug tussen die twee doelpale tol en die wendoel aanteken ... Met een hou agter, posisioneer sy haar voete op die setperk en verander haar greep op die gholfstok. Sy tik die gholfbal en hoop om die bal op die 18de putjie vir 'n voëltjie te speel en te wen ... Maar in plaas van oorwinning, wat gebeur met hierdie atlete? Mislukking. Die druk lyk onoorkomelik en hulle word slagoffers van wat sportsielkundiges die **katastrofeteorie** noem.

10.1 Verduidelik hierdie teorie en die uitwerking wat dit op 'n atleet kan hê.

---

---

---

---

---

---

---

---

(5)

10.2 Verduidelik hoe 'n afrigter en atleet vir die moontlikheid dat die katastrofeteorie gedurende 'n kompetisie kan gebeur, sal voorberei.

---

---

---

---

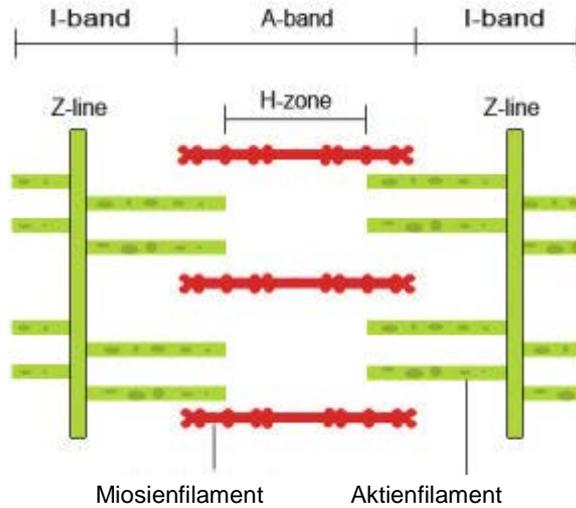
(2)





### VRAAG 11

#### Diagram van 'n spierspoel



[Bron: <<https://sliding+filament+teorie>. Toegang 2/2/15>]

11.1 Verduidelik die basiese funksie van 'n spierspoel.

---

---

---

(1)

11.2 Wanneer 'n spier saamtrek, vind drie dinge plaas. Een hiervan is dat die I-band verkort. Noem die ander **TWEE** goed wat gedurende 'n spiersametrekking plaasvind.

---

---

---

---

(2)

11.3 Verduidelik die beginsel van spiersametrekking wat as die '**Alles of Niks**'-wet bekendstaan.

---

---

---

---

(2)  
[5]

**Totaal: 150 punte**