



NASIONALE SENIORSERTIFIKAAT-EKSAMEN
NOVEMBER 2011

SPORT EN OEFENINGWETENSKAP: VRAESTEL II

Tyd: 2 uur

150 punte

LEES ASSEBLIEF DIE VOLGENDE INSTRUKSIES NOUKEURIG DEUR

1. Hierdie vraestel bestaan uit 4 bladsye en 'n Antwoordboekie van 8 bladsye (i – viii). Maak asseblief seker dat jou vraestel volledig is. Haal die Antwoordboekie uit die middel van die vraestel.
 2. Beantwoord al die vrae.
 3. Vraag 1 tot 6 moet in die Antwoordskrif beantwoord word. Al die ander vrae (7 tot 12) moet in die Antwoordboekie beantwoord word.
 4. Lees die vrae sorgvuldig deur.
 5. Nommer die antwoorde presies soos wat die vrae genommer is.
 6. Gebruik die totale punte wat vir elke vraag toegeken word as aanduiding van die detail wat vereis word.
 7. Dit is jou eie belang om leesbaar te skryf en jou werk netjies aan te bied.
-

VRAAG 1

- 1.1 'n Gholfspeler slaan 'n dryfhou mis op die skoonveld, maar die bal haal verstommend die setperk. Indien die gholfspeler nie aanbeweeg nie, geestelik gesproke, en herfokus nie, sal hy waarskynlik die volgende sethou mis.
- 1.1.1 Gebruik jou kennis van sportsielkunde en beveel aan hoe die gholfspeler moet herfokus voordat die sethou gespeel word. (5)
- 1.1.2 Omskryf **motivering**. (1)
- 1.1.3 Beskryf hoe oor-opwekking 'n gholfspeler se prestasie kan beïnvloed. (3)
- 1.1.4 Aspirantgholfspeleers, soos alle opkomende atlete, moet doelwitte stel om hulle te help om hoër prestasiestandaarde te bereik. In die geval van gholfspeleers, watter faktore kan met doelbereiking inmeng? Maak 'n lysie van wat hiertoe kan bydra. (3)
- 1.2 By die Sydney Olimpiese Spele in 2000, waaraan 10 300 atlete deelgeneem het, was daar 3 100 medaljes in totaal wat gewen kon word, waarvan 1 000 goue medaljes was.
Dit beteken dat 10 300 atlete om 1 000 goue medaljes meegeding het. Was 9 300 atlete *regtig* verloorders?
- 1.2.1 Hoekom berei atlete so lank en hard voor indien die meeste waarskynlik gaan verloor? (4)
- 1.2.2 Beveel aan hoe 'n atleet moet voorberei om te 'verloor' in die konteks van 'n geleentheid soos die Olimpiese Spele, ten spyte van die tyd en inspanning wat aan oefen spandeer word, met die vaste voorneme om te wen. (5)
- 1.3 Wanneer 'n spansport soos hokkie en sokker gespeel word, met betrekking tot die eise van die sport, wissel 'n speler se konsentrasie heen en weer tussen 'n nou en wye fokus van aandag.
- 1.3.1 Verskaf twee voorbeelde wanneer 'n atleet in 'n spansport 'n **nou** fokus van aandag nodig het. (2)
- 1.3.2 Verskaf twee voorbeelde wanneer 'n atleet in 'n spansport 'n **wye** fokus van aandag nodig het. (2)
- [25]

VRAAG 2

Stel 'n risikobepalingskontrolelys vir 'n padfietswedren op.

[5]

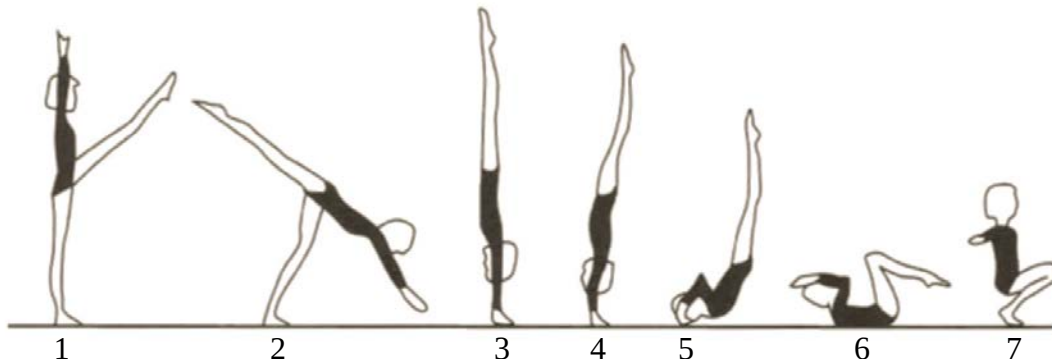
VRAAG 3

Die hoofafrigter van 'n klub of skool gee altyd aandag aan die veiligheid van al die spelers. Riglyne rakende die **intensiteit** en die **duur** van oefensessies moet altyd toegepas word.

- 3.1 Watter riglyne rakende die intensiteit en die duur van oefensessies is van toepassing? (5)
- 3.2 Om doeltreffend te oefen, moet 'n atleet onder toenemende 'beheerde' spanning geplaas word. Gebruik die begrip Oefendrempel en verduidelik dat die vlak van spanning wat toegepas word, geskik is. (2)
- 3.3 Verduidelik die begrip Ooreising/te veel oefen. (2)
- 3.4 Watter tekens en simptome dui daarop dat 'n atleet te veel oefen? (4)
- [13]**

VRAAG 4

Gimnastiekafrigters moet gimnastiekbewegings kan ontleed deur hul kennis van biomeganika te gebruik. 'n Gedetailleerde biomeganiese ontleding sal die afrigters help om juiste, akkurate prestasie-inligting aan die atlete te verskaf. Pas jou kennis van biomeganika toe om die gimnastiekvaardighede wat hieronder geïllustreer word, te ontleed.



[Uit: NCEA Physical Education Workbook. Craig Lineham. 2005. ABA Books Ltd]

Verskaf minstens een **biomeganiese eienskap** vir elke genommerde (1 – 7) illustrasie en minstens een **afrigtingspunt**. Tabuleer jou antwoord.

[20]

VRAAG 5

Om krag en afstand te kry wanneer 'n bal gegooi of geskop word, sal die hoeveelheid momentum wat uitgeoefen word die uitkoms beïnvloed. Die totaal van alle kragte wat deur elke liggaamsdeel uitgeoefen word, word vereis.

Om die maksimum momentum te kry wanneer 'n bal gegooi of geskop word, hoe word **totale krag** die beste toegepas?

[4]

VRAAG 6

'n Suid-Afrikaanse nasionale rugby- of netbalspan bestaan uit spelers wat op meriete uit al nege provinsies gekies word.

- 6.1 Voordat die nasionale rugby- of netbalspan 'n *verenigde* span word, gereed vir kompetisie, gaan hulle deur etlike fases van spanontwikkeling. Identifiseer en beskryf hierdie fases. (8)
- 6.2 Talle *oefenkampe* word gewoonlik beplan sodat spelers probleemoplossing, spanwerk en ander bindingsaktiwiteite kan ervaar. (8)
Ontwerp en verduidelik vier aktiwiteite wat by so 'n kamp aangebied kan word, wat spelers in die span sal help om tot 'n sterk eenheid saam te snoer en goed saam te werk. [16]

Vraag 7, 8, 9, 10, 11 en 12 moet in die Antwoordboekie beantwoord word.

Totaal: 150 punte