

SPORT- EN OEFENINGWETENSKAP: VRAESTEL II

EKSAMENNOMMER

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

Tyd: 2 uur

150 punte

LEES ASSEBLIEF DIE VOLGENDE INSTRUKSIES NOUKEURIG DEUR

1. Hierdie vraestel bestaan uit 14 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 puntetotaal wat vir elke vraag toegeken kan word as 'n aanduiding van die detail wat verlang word.
 5. Dit is in jou eie belang om leesbaar te skryf en jou werk netjies aan te bied.
-

VRAAG 1

In 'n spansport soos rugby hang die sukses van die span daarvan af of almal saamwerk. Alhoewel jy 'n baie talentvolle individu kan wees, is daar geen plek vir individualisme in 'n spansport nie.

[SA Rugby Player – Pierre Spies]

Aanvanklik bestaan 'n span spelers uit 'n groep individue. Wanneer die individue vir die eerste keer as 'n groep bymekaarkom, sal hulle deur 'n aantal stadiums beweeg terwyl hulle tot 'n span groei en ontwikkel.

- 1.1 Noem die stadiums (in volgorde) waardeur die groep sal beweeg terwyl hulle die span bou **EN** verduidelik elke stadium. Gee voorbeelde waar toepaslik.

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.

(8)

- 1.2 Afrigters pas verskillende leierskapstyle toe wanneer nodig. Vergelyk taakgesentreerde leierskap met mensgesentreerde leierskap en dui aan hoe hierdie style die groepdinamiek van 'n span beïnvloed.

Impak op spandinamiek	Taakgesentreerde styl		Mensgesentreerde styl	Impak op spandinamiek

(8)

- 1.3 Die volgende eienskappe van 'n afrigter dra tot spansukses by. Gee voorbeelde.

Stemtoon:

Postuur:

Aanmoediging:

(3)

- 1.4 Voltooi die volgende tabel. Merk die betrokke kolom(me) wat van toepassing is op die gehalte van die terugvoer wat deur die afrigter aan 'n atleet gegee word.

Tipes terugvoer	Positief	Negatief		Algemeen	Spesifiek
1. <i>Jy was hopeloos, ek wil 'n beter poging hê.</i>					
2. <i>Knap gedaan, doen dit nou vinniger.</i>					
3. <i>Dit was 'n swak poging. Jy kan beter doen as dit.</i>					
4. <i>Jy het die vorige keer regtig goed gevaar, dink 'n bietjie wat jou toe suksesvol gemaak het.</i>					
5. <i>Uitstekend, probeer nou om een voet effens meer vorentoe te skuif.</i>					

(7)

[26]

VRAAG 2

In die Verenigde State neem ongeveer 30 miljoen kinders en tieners aan een of ander vorm van georganiseerde sport deel. Meer as 3.5 miljoen beserings kom elke jaar in die konteks van hierdie georganiseerde aktiwiteite voor. Van hierdie aangemelde beserings is beserings aan die onderste ledemate die algemeenste. Die netto uitkoms van hierdie beserings is verlies van deelnemingstyd en hoë uitsakkoerse.

Suid-Afrikaanse statistiek volg 'n soortgelyke tendens.

Daar bestaan die moontlikheid om 'n enkelbesering tydens 'n veldhokkiewedstryd op te doen. Hierdie algemene inversietipe enkelverstuings word as **sagteweefsel-beserings** geklassifiseer en moet doeltreffend en effektief bestuur word.

- 2.1 Noem **TWEE** noodhulpprosedures wat so gou moontlik langs die veld toegepas moet word.

(2)

- 2.2 Watter raad moet aan die speler gegee word oor die bestuur van die enkelbesering gedurende die volgende twee dae?

(3)

- 2.3 Watter **VIER** strategieë, buiten tyd wat getrou bestee word om op te warm, verminder die aangemelde hoë voorkoms van beserings wat deur kinders en tieners in georganiseerde sport opgedoen word?

(4)

- 2.4 Waarom ly manlike atlete meer aan sportverwante beserings as vroulike atlete?

(2)

- 2.5 Noem **TWEE** simptome wat duidelik kan wees wanneer hitte-uitputting ondervind word.

(2)

- 2.6 Reseptering van souttablette aan 'n atleet wat aan hitte-uitputting ly, word teenaangedui. Verduidelik.

(3)

- 2.7 Die afrigting van 'n junior span is uitdagend en kompleks. Op hierdie vlak aanvaar die afrigter verantwoordelikheid vir baie kwessies, insluitende die voorkoming van beserings.

Noem 'n paar van die baie ander verantwoordelikhede van 'n afrigter op hierdie vlak:

(4)
[20]

VRAAG 3

- 3.1 Twee rugbyspelers hardloop na mekaar toe. Speler **A** weeg 80 kg en hardloop teen 'n spoed van 8 m/s. Speler **B** weeg 90 kg en hardloop teen 4 m/s.

- 3.1.1 Bereken die momentum van elke speler.

(2)

- 3.1.2 As hulle sou bots, watter speler het die grootste momentum?

(1)

- 3.1.3 Watter implikasies het momentum in kontaktsport soos rugby of yshokkie?

(3)

3.2 Jong skoolseuns (ouderdom 10 – 12 jaar) is gereed om te begin deelneem aan 'n georganiseerde skoolrugby-oefening.

3.2.1 Wanneer daar vir elke rugby-oefening voorberei word, wat spesifiek moet die afrigter vir hierdie kontakstoefensessies oorweeg?

(2)

3.2.2 Gee **TWEE** toepaslike aanpassings aan die spel wat die afrigter kan aanbring om te verseker dat die wedstryd veilig en gelyk is vir die spelers.

(2)

[10]

VRAAG 4

Bongi Dlamini is 'n 16-jarige meisie wat 82 kg weeg en met diabetes gediagnoseer is. Die dokter het vrae gevra oor haar belangstelling in fisieke aktiwiteit. Sy het soos volg geantwoord: *"Ek doen baie min fisieke aktiwiteit, aangesien ek ongemaklik voel om saam met my vriende te oefen omdat ek nie van sport hou nie. Die seuns in my klas spot my in elk geval."*

Toe die dokter uitgevra het oor haar eetgewoontes, het Bongi verduidelik dat albei haar ouers laat werk en nie tyd het om etes te kook nie. Bongi eet meestal iets wat sy by straatverkopers en kitskosafsetpunte koop.

Die dokter het Bongi na 'n persoonlike afrigter verwys. Veronderstel Bongi is jou kliënt. Stel 'n gevalspesifieke oefenprogram vir Bongi op deur die volgende tabel te gebruik:

Kliënt se naam:	BONGI DLAMINI		
Vereistes van fisieke aktiwiteit:			
	(1)		
Struikelblokke vir fisieke aktiwiteit:			
	(1)		
Geskikte fisieke aktiwiteit. Keuse 1:	Frekwensie:	Intensiteit:	Tyd:
	(1)	(1)	(1)
(1)			
Geskikte fisieke aktiwiteit. Keuse 2:	Frekwensie:	Intensiteit:	Tyd:
	(1)	(1)	(1)
(1)			

[10]

VRAAG 5

Voormalige Olimpiese naelloper Marion Jones sê die volgende in haar boek: *My Olimpiese medaljes en wêreldrekords is van my af weggeneem vanweë my ongeoorloofde gebruik van prestasiebevorderende middels*.

Haar advies aan lesers na haar verleentheid is soos volg:

Moed is nie 'n gevoel nie, dit is 'n daad. Ware moed is om voort te gaan selfs wanneer ons 'n terugslag of mislukking beleef.

[Uit: *On the Right Track*, Marion Jones. Howard Books, 2010]

- 5.1 Verduidelik hoe Marion Jones geleer het om 'n openbare verleentheid van hierdie omvang te hanteer.

(3)

- 5.2 Een manier om mislukking te hanteer, is om mikpunte te stel. Noem en beskryf kortliks watter mikpunte Marion Jones moontlik vir haarself kon stel nadat sy skuldig bevind is aan middelmisbruik en sy van haar medaljes en rekords ontnem is.

(4)

- 5.3 Baie sportliggame het 'n *Gedragkode* vir toeskouers en spelers ontwikkel, byvoorbeeld hoe om respek teenoor jou opponente te toon.

- 5.3.1 Stel 'n lys van **AGT** punte op wat in 'n gedragkode ingesluit behoort te word wat na jou mening in alle skoolsportprogramme aangemoedig moet word.

(8)

- 5.3.2 Verduidelik waarom die implementering van 'n *Gedragkode* leerders sal aanmoedig om met trots en entoesiasme te bly deelneem aan hul gekose sport.

(4)
[19]

VRAAG 6

Andy Murray en Rafael Nadal maak van verskeie deskundiges gebruik wie se gesamentlike kundigheid verseker dat hulle jaar na jaar hoë prestasievlakke kan handhaaf vir al die toernooie.

Identifiseer en beskryf die spesifieke rolle van **DRIE** van hierdie deskundiges.

[6]

VRAAG 7

Barry is 'n ywerige eerstespan-rugbyspeler wat nie daarvan hou om voor 'n wedstryd naby sy spanmaats te wees nie, aangesien sommige baie aggressief raak en dit hom ontstel. Die afrigter pas 'n bekende opwekteorie toe wat beweer dat hoe meer aangevuur die span is, hoe beter speel hulle. Gevolglik sal baie van die spelers in die kleedkamer rondloop en skree en mekaar rondstamp om heeltemal opgewerk te raak voor 'n wedstryd. Barry het dit ook probeer, maar het gevind dat hy herhaaldelik balhanteringsfoute maak gedurende die wedstryd. Hy het gevoel dat hy te *opgewerk* was en nie aan die gang kon kom nie.

- 7.1 Verduidelik watter strategieë Barry kan gebruik om homself in 'n optimale toestand van opwekking te kry.

(4)

- 7.2 Verduidelik hoe vlakke van opwekking behoort te verskil met inagneming van die sportsoort en die persoon wat betrokke is.

(4)

- 7.3 Hoe sal veranderinge in vlakke van opwekking 'n atleet se hartklop beïnvloed?

(2)

[10]

VRAAG 8

Verduidelik hoe Newton se tweede en derde wet toegepas kan word in die illustrasie hieronder.

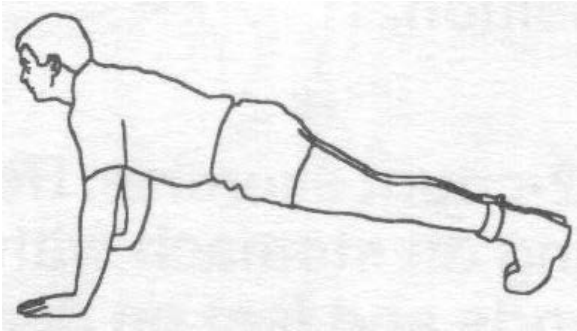


[<http://www.tracknfieldgear.com/images/vollyball>, Toegang 9 Februarie 2012]

[6]

VRAAG 9

Prent A



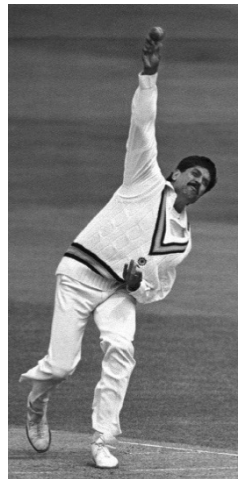
[<http://warriorfitness.org/wp-content/uploads/2011/03/pushup.jpg>. Toegang 13 Februarie 2012]

Prent B



[Foto deur eksaminator]

Prent C



[<http://www.kapildev.asia/> Toegang 13 Februarie 2012]

Bestudeer prente A, B en C sorgvuldig en dan:

- 9.1 Teken op elke prent die hefboom wat betrokke is.
Gebruik die volgende simbole:

↑ = krag

△ = steunpunt

↓ = weerstand

(9)

9.2 Noem die doelgerigte meganiese voordeel van die hefboom in elkeen van die prente.

Prent	Doel van hefboom
A	
B	
C	

(3)

9.3 Die skopaksie vir afstand en akkuraatheid het drie stadiums. Verduidelik hoe 'n speler hefboomlengte kan maksimaliseer om skopprestasie te verbeter.

Skopaksie	Verduideliking
Terugswaai	
Vorentoeswaai	
Deurswaai	

(3)

9.4 Identifiseer **TWEE** aktiwiteite of handelingte waar dit tot die atleet se voordeel sal wees om 'n lang weerstandarm te hê. Regverdig jou antwoord.

Tipe aktiwiteit	Rede

(4)

[19]

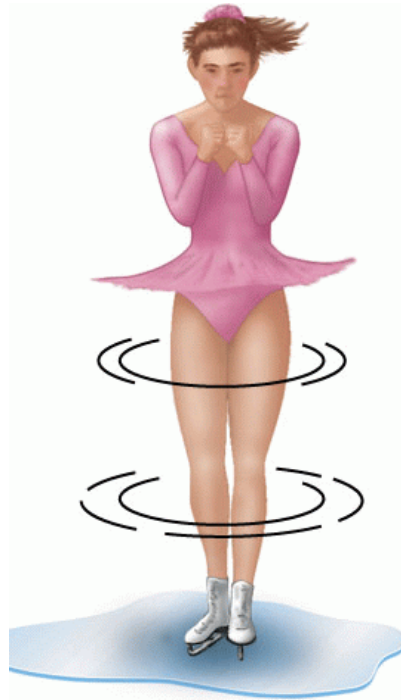
VRAAG 10

10.1 Benoem die volgende op die diagram hieronder:

10.1.1 Rotasie-as

10.1.2 Swaartepunt

(2)



[<http://www.physics.brocku.ca/courses>. Toegang 19 Maart 2012]

10.2 Verduidelik die effek van die traagheidsmoment op hoeksnelheid.

(1)

10.3 Hoe word hoeksnelheid verminder?

(1)

- 10.4 Rangskik die letters **A – H** van die belangrikste tot die onbelangrikste om jou begrip te demonstreer van die korrekte volgorde van opeenvolgende handeling wat nodig is om 'n bal te gooi.

A – bolyf draai in die rigting van die gooi
B – hardloop vorentoe
C – val vorentoe nadat die bal die hand verlaat het
D – arm gooi bal met 'n sweeps slagaksie
E – voete sydelings geplaas, met voorvoet geplant
F – arm swaai deur na die teiken
G – liggaam leun vorentoe
H – gooi-arm agter die liggaam uitgestrek

(8)

- 10.5 Watter effek het die loslaathoogte van 'n projektiel (bal) in sportsoorte soos vlugbal, krieket en tennis?

(3)

- 10.6 Watter biomeganiese voordele is daar wanneer 'n bal op sy hoogste punt met 'n kolf of raket geslaan word?

(2)

- 10.7 Verduidelik en illustreer hoe tolling aan 'n beweginglose sokkerbal gegee word wat in vlug van 'n hoekskop af swaai.

(7)
[24]

Totaal: 150 punte