

SPORT EN OEFENKUNDE
NASIENRIGLYNE

Tyd: 3 ure

200 punte

Hierdie nasienriglyne is voorberei vir gebruik deur eksaminatore en subeksaminatore, wat almal 'n standaardisasievergadering moet bywoon ten einde te verseker dat die riglyne konsekwent geïnterpreteer en toegepas word in die nasien van kandidate se skrifte.

Die IEB sal nie enige gesprek of korrespondensie oor enige nasienriglyne voer nie. Daar word besef dat daar baie verskillende sienings oor sommige kwessies van beklemtoning of besonderhede in die riglyne kan wees. Daar word ook besef dat sonder die voordeel van bywoning van 'n standaardisasievergadering, daar verskillende interpretasies van die toepassing van die nasienriglyne kan wees.

VRAAG 1

1.1

1.1.1	H
1.1.2	C
1.1.3	I
1.1.4	F
1.1.5	J
1.1.6	A
1.1.7	G
1.1.8	B
1.1.9	E
1.1.10	D

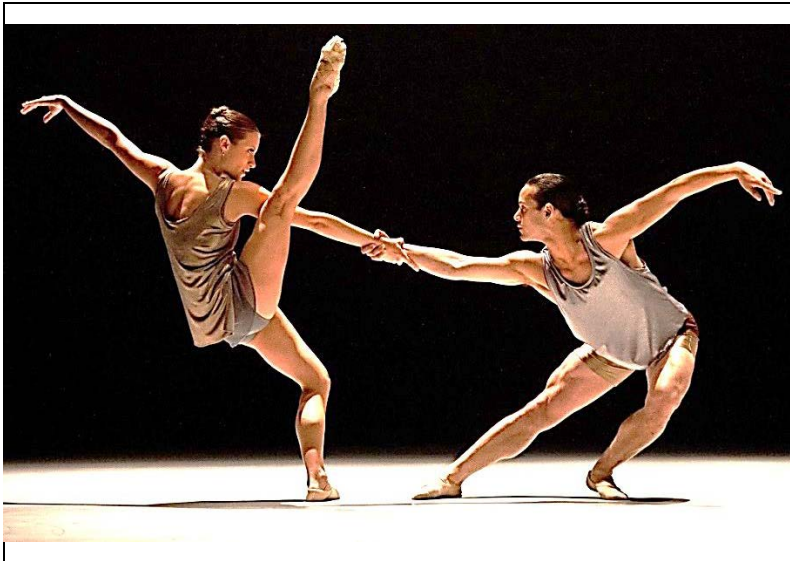
1.2

1.2.1	Glikogeen
1.2.2	Melksuur
1.2.3	ATP
1.2.4	ATPase
1.2.5	Aërobies
1.2.6	Drempel
1.2.7	Aërobies/Oksiderend

1.3 Prent A: frontaalPrent B: sagittaalPrent C: dwars/transversaal

Prent A

1.4

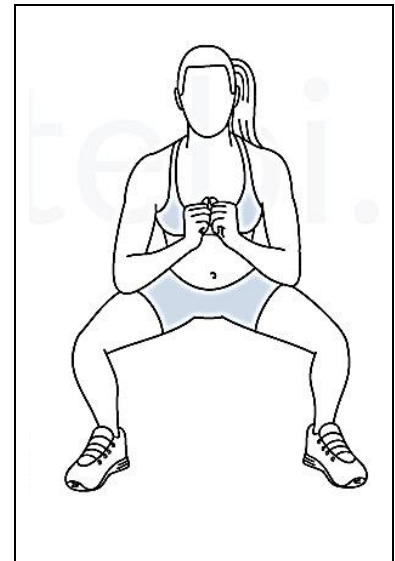


[Bron: <<https://www.google.co.za/=dance+balance&oq?>>
(Toegang 5/2/19)]



Ken 1 punt toe vir elke voet.
Ken 1 punt toe vir die spasie tussen die twee dansers
Ken 1 punt toe tussen die twee voete van die regterkantse danser

Prent B



Ken 1 punt toe vir elke voet
Ken 1 punt toe vir die spasie tussen die twee voete

Prent C



[Bron: <<https://www.google.co.za/wheelchair+basketball>>
(Toegang 5/2/19)]

Ken 1 punt toe vir die spasie tussen die twee groot wiele
Ken 1 punt toe vir insluiting van die spasie tussen die klein wiele

1.5 1.5.1 B

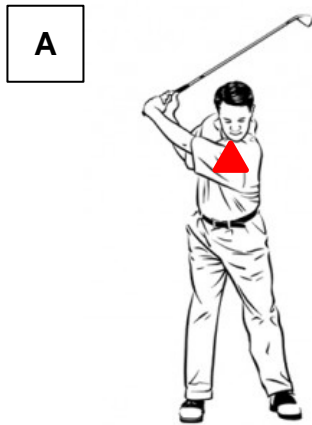
Die swaartepunt/-lyn val in die middel van die steunbasis.

1.5.2 C

Die swaartepunt is heeltemal buite die steunbasis.

1.6 1.6.1 Ken 1 punt toe vir steunpunt

Lading: Gholfklub



[Bron: <<https://www.google.co.za.golf+swing>>
(Toegang 7/2/19)]

Ingespan: Aanvaar enige van die volgende: (1 punt)
Armspiere (slegs 'arm' is nie aanvaarbaar nie)
Deltaspier/Deltoïed
Biceps en triseps

B

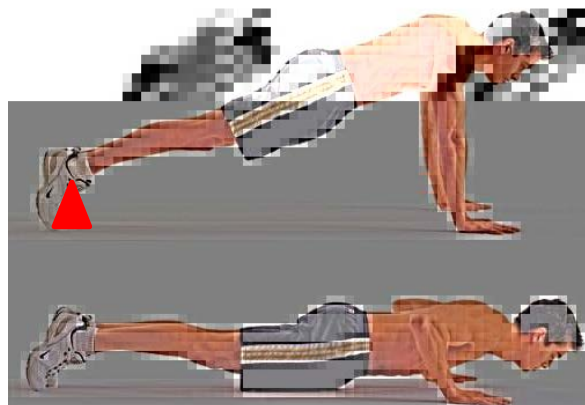


Ken 1 punt toe vir steunpunt
Lading: Krieketbal (1 punt)

Ingespan: Aanvaar enige van die volgende: (1 punt)
Armspiere
Deltaspier
Biseps en triseps

[Bron: <<https://www.google.co.za/cricket+fast+bowlers>> (Toegang 7/2/19)]

C



[Bron: <<https://www.google.co.za/search+push+up>> (Toegang 7/2/19)]

Ken 1 punt toe vir steunpunt
Lading: die liggaam (1 punt)

Ingespan: Aanvaar enige van die volgende: (1 punt)
Armspiere
Deltaspier/Deltoïed
Biseps
Triseps

1.6.2 Prent A: 3^e klas (L-E-F)

Prent B: 3^e klas (L-E-F)

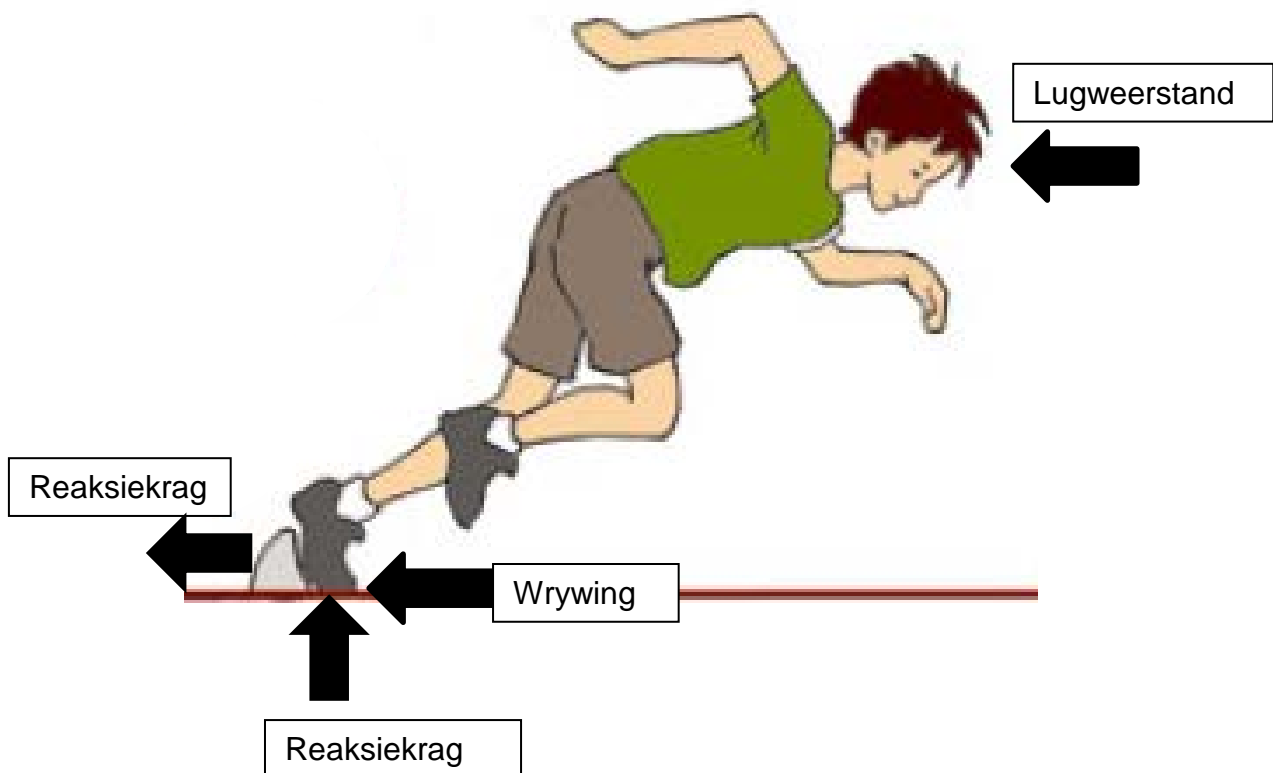
Prent C: 2^e klas (F-L-E)

1.6.3 Prent A: Speed

Prent B: Speed

Prent C: Krag

1.7



Pyltjies moet in die korrekte rigting wys.

VRAAG 2**2.1 Prent A: Terugswaai:**

Terugswaai – skopbeen buig en skep 'n kort hefboom om met spoed vorentoe te swaai. Hefboom versterk beweging. Groter afstand tussen gewrig en inspanning = meer krag

Prent B: Maak kontak met die bal:

Skop – skopbeen word reguit en skep 'n lang hefboom. Die bal word met meer spoed geskop. Langer hefboom = groter spoed/ versnelling en krag op die bal

Prent C: Volg deur:

Volg deur – dit verbeter akkuraatheid en stel been in staat om veilig stadiger te beweeg.

2.2.1 Meer vrouens (95%) keur dit goed dat vrouens rugby speel in vergelyking met 85% mans wat dit goedkeur OF
Meer mans 15% keur dit nie goed dat vrouens rugby speel nie in vergelyking met 5% vrouens wat dit nie goedkeur nie.

2.2.2 Ken 1 punt toe per rede.

Meer vrouens keur dit goed – Dit is te verwagte, aangesien vrouens ander vrouens behoort te ondersteun wat aan alle sportsoorte deelneem, nie net sportsoorte wat tradisioneel as vrouesportsoorte beskou word nie.

Aanvaar toepaslike antwoord

OF

Meer mans wat nie goedkeur nie – Mans is geneig om te dink dat vrouens te delikaat is om aan kragtige aktiwiteite deel te neem. Gevaarlik vir vroue.

Aanvaar toepaslike antwoord

VRAAG 3

- 3.1 Ken 1 punt toe per feit van die wat hieronder gelys is:
 Sy begin deur die groot spiere te gebruik en dan die kleiner spiere.
 Die meisie gebruik die meeste van haar liggaamsdele om 'n groot krag te skep.
 In Prent A het sy haar gooïarm opgelig en agter haar. Dit maak meer krag moontlik, aangesien ook haar skouer- en rugspiere gebruik word.
 In Prent B is die heupe gebruik om meer krag te skep.
 In Prent B het die agterste been effens gedraai om meer krag te gee.
 Die bolyf is ook gebruik.
 Elke liggaamsdeel wat in 'n beweging gebruik is, is geneig om te versnel – in Prent A en B dien die gooïarm as 'n "sweep".
 Deur die elmboog te buig en dan die arm reguit te maak, skep groter krag.
 In Prent C dra verplasing van liggaamsgewig van agterste been tot voorste been ook krag oor.
 In Prent C volg sy deur wat meer krag en akkuraatheid moontlik maak.
 Hulle kan nie bloot beskryf wat hulle in die prente sien nie.
 Totale krag sorg dat maksimum kragte deur die spiere voortgebring word en dan in fisiese bewegings oorgaan – deur kragte van elke liggaamsegment by te voeg.
 Hoe meer liggaamsdele by voltooiing van 'n beweging betrokke is, hoe groter die krag wat potensieel gegenereer kan word en dan na die vrygestelde bal oorgeplaas word.

- 3.2 Ken 1 punt toe vir verwysing na gebruik van bolyf:
 Begin met gooï arm verder terug.
 OF
 Gebruik die Latissimus dorsi-/deltoïedspiere
- Ken 1 punt toe vir verwysing na gebruik van onderlyf:
 Begin deur af te druk op voete om kuitspiere te gebruik, dan kwadrisepe en heupe.
- Rek tree.
 Voeg 'n aanloop by.
 Verhoog bewegingsomvang



VRAAG 4

4.1 4.1.1 70 – 73

4.1.2 Aanvaar 3,4 tot 4 minute

4.1.3 Aanvaar enige van die volgende:

Ken 2 punte per antwoord toe

Die sessie het nie die speler genoeg kardiovaskulêr-gewys uitgedaag nie.

Die atleet is baie fiks en die oefensessie het die speler by maksimum harttempo gehou.

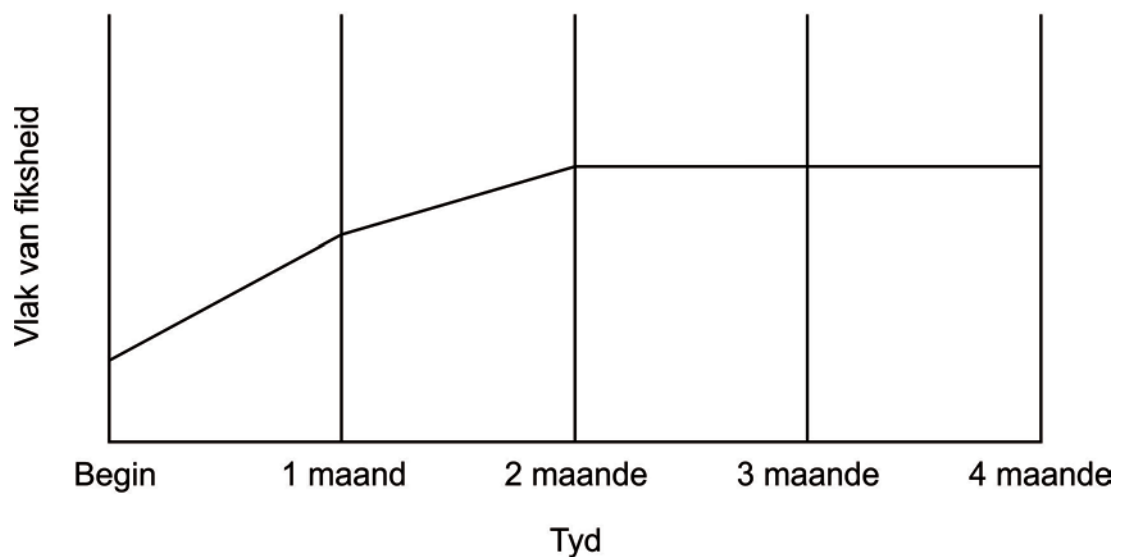
Daar was nie 'n rustydperk sodat die harttempo kon daal en dan weer styg nie.

Oefenintensiteit bly konstant

4.1.4 Die harttempo sal vinnig daal, maar sal steeds effens verhoog wees bo die rustende harttempo.

Harttempo sal daal

4.2 4.2.1

Fiksheidsvlakke mettertyd

4.2.2 Aanvaar enige toepaslike rede, bv.:

Nie genoeg progressiewe oorslading op oefening toegepas nie.

Oefening te maklik.

Die atleet het tam en ongemotiveerd geword.

Moet nie 'n punt toeken vir "plato" nie want dit is 'n beskrywing en nie 'n rede nie.

- 4.3 Ken 1 punt toe vir elke verskil in dieet.
Ken 1 punt toe vir elke toepaslike rede.
- Elitemuurbalspelers sal 'n hoë koolhidraatdieet eet.
Rede – 'n Wedstryd duur tot twee ure en langer. En hulle moet dikwels meer as een wedstryd op 'n dag speel of op agtereenvolgende dae, wat beteken hulle moet spierglikogeenvoorraad aanvul.
- Elitemuurbalspelers sal 'n hoë proteïendieet eet
Rede – Proteïen herstel en bou spiere
Eet vette vir die stadige vrystelling van energie
Aanvaar feite wat met hidrasie verband hou
- 4.4 Spierspoel bespeur verandering in spierlengte en ook die snelheid van die verlenging.
Voorkom besering
Word bewus van strekking
Word bewus van spoed van strekking
Belangrik vir gekoördineerde beweging
- 4.5 Wanneer spiervesels saamtrek, kom die eindpunte van die spierspoel naby mekaar, en stimuleer die sensoriese/toevoersenuwees wat dan die elektriese impulse na die sentrale senustelsel stuur.
Die spoel stuur 'n refleksboogsein om verdere strekking en besering te keer.
Inligting word deur brein verwerk
Aktiveer motorneurone deur strekrefleks om strekking teë te werk
Motor-/toevoersenuwee stuur impuls na spier en spierspoele pas spanning aan
Verandering in lengte van spier
Aanvaar gepaste verwysing na miosien en aktien

VRAAG 5

- 5.1 Melbourne
- 5.2 Rod Laver
- 5.3 Hipertermie
- 5.4 "Ons is, per slot van rekening, 'n buiteliggebeurtenis."
Om 'n toernooi te wees wat in die buitelig plaasvind, beteken dat spelers die toestande moet hanteer.
- 5.5 Ken 1 punt toe per faktor:
temperatuur, humiditeit en windspoed.
- 5.6 Federer het sy wedstryde later in die dag gespeel, toe dit koeler was.
Gedurende die aand gespeel
Federer het tydens die vorige Australiese Ope in ekstreme hitte gespeel
Hy is geestelik sterker

- 5.7 Ken 1 punt per strategie toe
Oefen in warm en vogtige toestande
Oefen op die hitte van die dag
Spandeer tyd in 'n sauna – oefen
Aanvaar toepaslike antwoorde
Arriveer vroeg om te akklimatiseer

Aanvaar toepaslike antwoorde

- 5.8 Ken 1 punt toe per strategie toe.
Aanvaar enige een van die volgende:
- Drink baie vloeistowwe
 - Dra geskikte klere/los klere
 - Dra klere met 'n ligte kleur
 - Dra materiaal wat sweet weg van die vel af trek
 - Dra ysonderhemde in die kleedkamer voor die toernooi begin
 - Yshanddoek
 - Akklimatiseer deur in warm toestande te speel of oefen
 - Koolhidraatlading aangesien dit vloeistofberging verhoog
 - Mans kan hul hare kort sny/vrouens kan hul hare vasbind

- 5.9 Ken 1 punt toe per strategie
Aanvaar enige een van die volgende:
- Drink baie vloeistof
 - Gebruik 'n yshanddoek tussen stelle
 - Verander spelstrategie om energie te bespaar
 - Dring aan op 'n sambreel by die wisseling van kante
 - Plaas handdoek oor kop by wisseling van kante indien geen sambreel vir skaduwee nie
 - Afkoelstasies
- Aanvaar toepaslike antwoorde

- 5.10 Aanvaar enige 4 van die volgende feite:
Hierdie teorie sê dat soos wat die atlete se liggaamlike opwekking verhoog, presteer die atleet beter (soos in A uitgebeeld) maar die atleet se prestasie sal slegs aanhou verbeter indien die kognitiewe opwekking laag gehou word. Indien die kognitiewe opwekking te hoog word, dan "verloor die atleet beheer" (soos by punt B gesien kan word) en prestasie sal afneem en die atleet ervaar 'n katastrofe.
Wanneer dit gebeur, sal atlete nie na die oorspronklike opwekkingsvlakke (A) terugkeer nie, maar sal hulle hulself weer emosioneel moet oppomp, en by punt C begin.
Indien geen verwysing na grafiek gemaak word nie, kan maksimum 3 punte toegeken word.

5.11 Aanvaar enige 4 van die volgende

Om lank te wees, beteken hy het langer ledemate, d.i. hefbome.

Hoe langer die hefboom, hoe groter die spoed en krag wat op 'n voorwerp uitgevoer kan word, byvoorbeeld 'n tennisbal kan harder geslaan word wanneer die elmboog ten volle uitgestrek is eerder as gebuig is.

Die gebruik van die raket verleng die hefboom nog verder.

Wanneer afgeslaan of 'n mokerhou geslaan word, kan Federer die bal teen 'n skerp hoek slaan, wat dit moeiliker vir sy opponent maak om die bal te bereik.

Arm- en raketspoed word na die bal verplaas wat 'n kragtiger hou tot gevolg het.

Kan groter treë neem en groter area dek

VRAAG 6

- 6.1 6.1.1 Hoe hoër die vrylating hoe meer afwaarts die rigting waarin die bal sal beweeg, maar steeds oor die net.
Hoe hoër vrylating wanneer geslaan word hoe kleiner die vrylatingshoek en hoe korter die afstand wat die bal beweeg.
Moeiliker vir opponent
Laer vrylating – trek verder
- 6.1.2 Aanvaar enige twee van die volgende:
Dit maak dit moeiliker vir die opponent om die bal te bereik en terug te slaan.
Verloor punte
Opponent moet besluit met watse hou om terug te slaan
- 6.2
- Raketbeweging:
Raket beweeg af en onder die bal in
 - Bal se vlug in die lug:
Aanvaar enige 2 van die volgende punte:
Word opgelig en gaan boontoe
Stadig
 - Bal se vlug wanneer land:
Bal het minder springkrag, beweeg nie ver nie
- 6.3 6.3.1 Wanneer ons oefen is daar 'n styging in harttempo en slagvolume om aan eise te voldoen, hartlewering/minuutvolume (die volume van bloed wat uit die hart in een minuut gepomp word) styg outomaties.
Veneuse terugkeer
- 6.3.2 Om bloedvloei na die spiere te verhoog, maak die prekapillêre sluitspiere wat na die spiere lei oop.
Die prekapillêre sluitspiere wat na nie-noodsaaklike organe lei, sal sluit. Dit beperk bloedvloei na die organe.

VRAAG 7

- 7.1 Ken 1 punt toe per aktiwiteit:
 Swem
 Stap
 Draf
 Oefening deur eie liggaamsgewig te dra
- 7.2 Ken 1 punt toe per verduideliking
 Hulle is individuele sportsoorte, nie spansport nie
 Min toerusting nodig
 Goedkoop
 Gebruik liggaamsgewig
- 7.3 Swem
- 7.4 Ken 1 punt toe per rede vir enige drie van die volgende:
 SA is 'n warm land
 SA het 'n lang kuslyn
 Baie openbare swembaddens
 Baie huise het swembaddens
 Meer ouderdomsgroepe kan deelneem
 Ouer mense kan sonder vrees vir besering swem
 Geen ooreising van gewigte/nie gewigdraend nie
 Geen gespesialiseerde toerusting nodig nie
 Koste-effektief
 Gewigsverlies
 Kan alleen gedoen word
- Aanvaar toepaslike antwoorde
- 7.5 Tennis
- 7.6 Ken twee punte toe vir enige van die volgende:
 Moet by 'n klub aansluit
 Duur toerusting – tennisraket en -skoene
 Het 'n opponent nodig
 Aanvaar toepaslike antwoorde
- 7.7 Ken 1 punt toe per aktiwiteit en 1 punt vir die verduideliking
 Moontlike aktiwiteite:
 Rolbal; joga; stap; swem; gholf
 Tuinmaak
 Skaak, veerpyltjies, jukskei
 Aanvaar toepaslike antwoorde
- Verduideliking:
 Lae-impak-aktiwiteite vir swakker gewigte
 Aanvaar toepaslike antwoorde
- 7.8 Ken 3 punte toe vir verduideliking en 1 punt vir toepaslike voorbeeld.
 Die *Ringelmann-effek* is die neiging vir individuele lede van 'n groep om toenemend minder produktief te word wanneer die grootte van hul groep uitbrei, bv. enige spansport waar daar te veel reserwes is.
 Aanvaar toepaslike antwoorde

VRAAG 8

- 8.1 Ken 1 punt toe vir enige 6 van die volgende feite:
- Wanneer die resies begin, sal die liggaam die ATP/PC-stelsel gebruik
 - Mag fosfageennaam gebruik
 - Die ATP/PC-stelsel duur net vir 'n paar sekondes, dan sal die anaërobiese melksuurstelsel inskop
 - Mag glikolitiese naam gebruik
 - Die melksuurstelsel veroorsaak 'n opbou van melksuur
 - Melksuur beïnvloed prestasie negatief
 - Na omtrent 'n minuut sal die aërobiese stelsel oorneem
 - Mag die oksidatiewe naam gebruik
 - Die fietsryer sal in die aërobiese stelsel vir die duur van die resies bly
 - Tensy hulle skielik vinnig wegry of teen 'n steil bult moet ry
 - In hierdie geval sal die fietsryer weer in die melksuurstelsel inbeweeg
 - Sodra hulle die bopunt van die heuwel bereik of ophou jaag, sal hulle na die aërobiese stelsel terugkeer

- 8.2 8.2.1 Hoogte-oefening is die praktyk van sommige uithou-atlete om vir 'n paar weke by hoë hoogtes te oefen, verkieslik 2 400 meter (8 000 vt.) bo seespieël. Liggaam pas aan

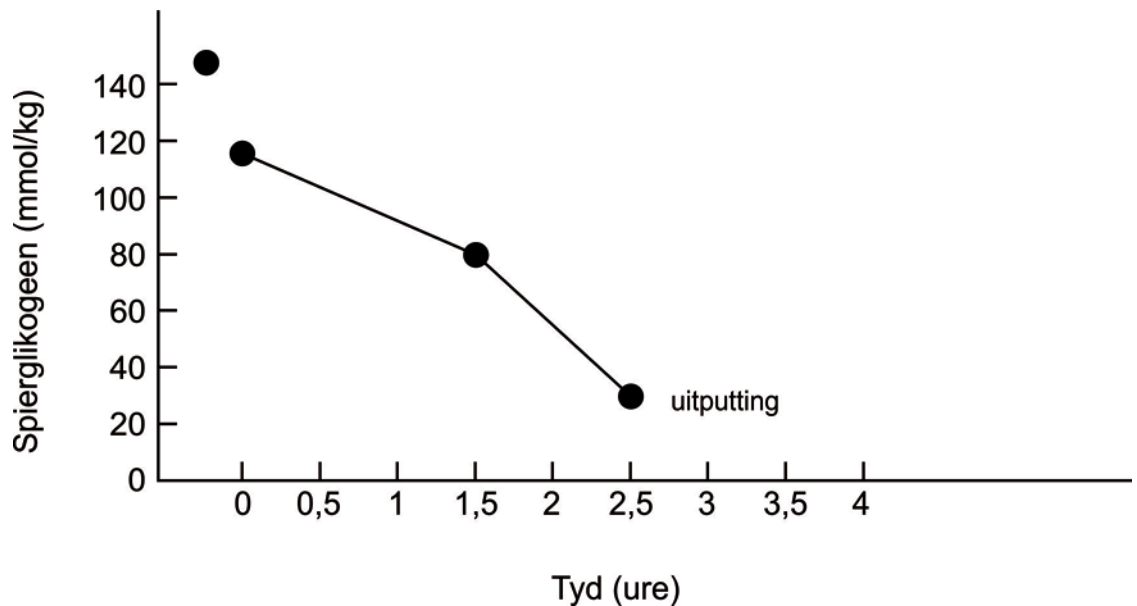
OF

Hoogte-oefening ontwikkel die vermoë van 'n atleet om suurstof beter te gebruik, wat die atleet doeltreffer in seespieël-kompetisies maak.

Oefen in omgewing met minder suurstof (1 punt)

- 8.2.2 Die liggaam verhoog sy produksie van eritrosiete/rooibloedselle.
Vinniger asemhaling
Kapillêre groei
Basale metabolisme spoed (BMS) neem toe
Verhoogde hartvolume
Verlaagde spierweefseloppervlak

8.3 8.3.1



- 8.3.2 Ken 1 punt toe vir enige een van onderstaande feite
- Uitputting sal vertraag word
 - Verhoogde koers van glikogeenvermindering vroeg in die resies
 - Gewigstoename
 - Meer glukogeen word gestoor
 - Opblaas/ waterretensie
 - Moenie "voel minder moeg" aanvaar nie

- 8.4 Ken 3 punte toe vir Sarah se reaksies
Ken 3 punte toe vir Jill se reaksies

Sarah:

Aanvaar enige drie van die volgende feite:

- Sarah se liggaam toon langtermyn- fisiologiese aanpassings vir oefening en Jill s'n nie.
- Sarah se hartgrootte het toegeneem, wat dit in staat stel om meer bloed teen 'n stadiger tempo uit te pomp.
- Sarah se harttempo kan gedurende oefening daal.
- Rooibloedseltelling het verhoog, dus lewer die bloed vinniger suurstof aan die selle.
- VO_2 maks. verhoog mettertyd effens – meer lug en dus meer suurstof gaan in longe in en uit.
- Met doeltreffende aërobiese stelsel, word koolhidraatvoorraad stadiger opgebruik.
- Melksuurproduksie word vertraag. Drempel word teruggestoot.
- Omdat sy ervare is, sal Sarah weet wat die korrekte kos is om te eet voordat sy ry en sy het dalk haar koolhidraatname verhoog.
- Sarah sal korrekte hidrasie voor en gedurende die rit gebruik, wat uitputting uitstel.
- Geestelik sal Sarah op haar gemak wees en nie senuweeagtig nie, wat spierspanning verhoed.

Aanvaar toepaslike antwoorde

Jill:

Aanvaar enige drie van die volgende feite:

- Jill se liggaam toon geen langtermyn- fisiologiese aanpassings vir oefening nie.
- Jill se hartgrootte is "normaal", is dus kleiner as Sarah s'n. Nie genoeg bloed word uitgepomp nie, wat Jill dwing op te stop wanneer nie genoeg suurstof haar longe bereik nie.
- Kardiovaskulêre stelsel is nie gewoond aan die hoë aërobiese aard van die sport nie, wat haar dwing om stadig te ry en te rus.
- Koolhidraatvoorraad word vinnig opgebruik.
- Melksuurproduksie vind vinnig plaas wat Jill dwing om te rus.
- Het waarskynlik nie die regte kos geëet nie voordat gaan ry het nie, wat uitputting veroorsaak.
- Verkeerde of onvoldoende hidrasie voor en gedurende die rit wat uitputting tot gevolg het.
- Vrees vir die onbekende sal Jill senuweeagtig maak en die spierspanning veroorsaak.
- Jill kry krampe in haar spiere.
- Haar bloeddruk verhoog.
- Sy sal moeg word.

Aanvaar toepaslike antwoorde.

8.5 Ken 2 punte toe per afgebakende plek.

Een punt vir geestelike toestand

Een punt vir fisiese toestand

X1

Geestelike toestand:

Min opwekking

Nie geestelik voorbereid nie

Toenemende aandag

Fisiese toestand:

Ontspanne/nie energiek nie/vaak

Swak prestasie

X2

Geestelike toestand:

Opwekking is optimaal

Emosioneel opgepomp

Gefokus

Vol selfvertroue

Fisiese toestand:

Prestasie die beste/ideaal

Harttempo verhoog

Bloeddruk is op

Biochemiese aanwysers soos adrenalien en epinefrien word vrygestel

X3

Geestelike toestand:

Opwekking: ooropgewek

Angstig / gespanne

Verloor selfbeheersing/ knak

Raak benoud/ gefrustreerd

Woede

Fisiese toestand:

Negatiewe uitwerking op prestasie

Vinnige harttempo/hartversnelling

Aggressie

VRAAG 9

Verskaf effektiewe strategieë wat afrigters kan gebruik om seker te maak spelers bly op top- fisiologiese en sielkundige vlakke vir die hele seisoen. Motiveer jou strategieë.

Verwysing na die volgende moet by die kandidate se antwoorde ingesluit wees:

Al die sportsoorte waarna in die bronne verwys word (rugby, krieket, tennis) het spelers wat te veel kompeteer. Te veel wedstryde in 'n seisoen.

Beide die duur en oefensessies en hul intensiteit is onderliggende faktore vir uitputting. Die verhouding tussen oefening en 'n mededingende skedule is belangrik.

Nadat al die werk gedoen is, het atlete 'n goeie strategie nodig om van die stres van die werklading te herstel – om te sorg vir aanpassing en dan terug te kom, gereed vir die volgende spel of wedstryd. Herstel is net so belangrik as die oefening. Aanpassing by oefening vind gedurende herstel plaas. Herstel is die proses waardeur die atleet gaan ten einde tot 'n toestand van prestasie-gereedheid te keer.

Herstel behels:

- om voedingstowwe en energievoorraad te herstel
- om spierpyn te verminder
- om na normale fisiologiese funksie terug te keer
- om sielkundige simptome soos geïrriteerdheid en die onvermoë om te konsentreer uit die weeg te ruim

Fisiologiese probleme wat sal voorkom as gevolg van te veel wedstryde:

- Uitputting
Uitputting en die vermoë van die liggaam om die uitwerking te oorkom, hou nou verband met:
 - dieet en voeding;
 - gehalte van slaap;
 - geskeduleerde hersteltydperke;
 - eksterne faktore soos werksdruk, studie en besering.
- Te veel oefening
Spier- en gewrigspyn – Te veel oefening en te veel kompetisies sal veroorsaak dat spiere skeur en inflammasie kry. Dit sal krag verminder en dan ook die atleet se prestasievlak.
- Beserings. Onder inhoudrelevansie – om tot by vlak 4 uit te kom, moet kandidate spesifiek na beserings verwys, byvoorbeeld krieket- en tennisspelers ly dikwels aan skouerbeserings weens te veel gebruik, terwyl rugbyspelers dikwels skenkelsenings en kwadrisepe/ vierkopspiere, ens. beseer.
- Vertraagde aanvang van spierseerheid (DOMs). Wanneer DOMs ontwikkel, begin dit met strukturele skade aan die spiervesels (mikrotrauma) en die omliggende vesels. Mikroskopiese skade aan die spier is normaal en te verwagte gedurende 'n oefening. Hierdie skade veroorsaak inflammasie, aangesien vloeistof en elektroliete in die area inbeweeg. Spierspasma kan ook voorkom en dit veroorsaak meer pyn en verleng die toestand. DOMs veroorsaak 'n vermindering in die kraggenererende vermoë van die geaffekteerde spiere. Die geaffekteerde spiere kan nie soveel krag uitoefen nie wanneer die atleet gevra word om maksimale krag uit te oefen in 'n 1-herhaling maksimumkrag-toets.

- Sentrale spierswakheid is 'n algehele uitputting van die hele liggaam, terwyl perifere swakheid 'n uitputting van individuele spiere is.
- Lae immuunstelsel – Intense oefening verhoog eintlik vlakke van die liggaam se streshormoon, wat die immuunstelsel onderdruk. Die atleet kan meer vatbaar vir gewone verkoues wees.

Sielkundige probleme wat sal voorkom as gevolg van te veel wedstryde:

Angs voor of gedurende kompetisies kan jou prestasie negatief beïnvloed. Die gekoördineerde beweging wat gedurende atletiekbyeenkomste nodig is, word moeiliker wanneer jou liggaam gespanne is.

Wanneer die liggaam onder fisiese of geestelike spanning geplaas word, produseer dit opwekkingsvlakke wat die inligtingsverwerking en dan prestasie beïnvloed. Indien die aktiwiteit vereis dat besluite vinnig en akkuraat geneem word, sal die uitwerking sigbaarder wees.

- Die atleet sal depressie en 'n gebrek aan motivering ervaar wanneer aan uitputting gely word
- Lae selfagting en verlies aan vertroue
- Kwaad en aggressief

Moontlike strategieë

- Verseker rusdae
- Periodisering. Deur te beplan en die hele jaar uiteen te sit, sal 'n afrigter kan sien dat daar te veel kompetisies naby aan mekaar is of dat oefening te intens en naby 'n kompetisie is. Dan kan die jaar oor beplan word.
- Op elitevlak, kies kompetisies/toernooi wat die speler(s) in staat stel om 'n blaaskans tussenin te hê.
Skoolprogramme is effens moeiliker om te beheer, maar individuele skole het die "reg" om te besluit om nie al die wedstryde op die program te speel nie. Indien 'n skool nie obsessief is met wen is nie, sal dit waarskynliker gebeur. By die jaarlikse programvergadering kan hoofde van sport die onderwerp bespreek.
- Verskaf rus in 'n oefensessie.
- Toename in oefening moet gepaard gaan met toenames in rus.
- Atlete moet dit vermy om te vroeg in een sport te spesialiseer. Kinder-"supersterre" word dikwels beseer of brand uit voor universiteit. Kinders moet aangemoedig word om aan 'n verskeidenheid sportsoorte deel te neem.
- Om vertraagde aanvang van spierseerheid te hanteer – Die spier sal self gedurende rus herstel en dit sal weer spiergrootte en -krag laat toeneem.
- Die herstelproses behels die verwydering van byprodukte wat gedurende oefening geproduseer word en die aanvulling van brandstowwe.
- Afrigters moet elke oefensessie beplan, wat werkintensiteit en hersteltussenposes betref. Dit word dikwels die werk-verposing-verhouding genoem.
- Maak seker alle atlete word gesif/ondervra. Dit identifiseer of 'n persoon geskik vir die aktiwiteit is en of hulle gevaar loop om hulleself te beseer. Dit bepaal 'n persoon se gesondheid, beseringsgeskiedenis, leefstyl en fiksheid voordat begin oefen word.
- Maak seker atlete eet en drink korrek. Atlete moet behoorlike hoeveelhede vloeistowwe drink om verlore suet te vervang en herstel te verbeter.
- Beseringstoetsing sal help om prestasie hoog te hou. Die afrigter moet moontlike oorsake van besering identifiseer en strategieë bedink om dit te hanteer. Dit is belangrik dat wanneer 'n besering voorkom dat noodsaaklike inligting soos "wanneer", "waar", "hoe" en "wat het gebeur" akkuraat aangeteken word. Dit sal dit moontlik maak om patrone van voorkoms van beserings te identifiseer en ook moontlike risikofaktore, wat inligting kan verskaf sodat veranderings aangebring kan word om beserings in die toekoms te verminder.

- Beseringsbestuur. Dit is 'n proses waar 'n besering geïdentifiseer, behandel en dan gerehabiliteer word sodat dit nie weer gebeur nie.
- Om 'n korrekte balans tussen volume en intensiteit te verseker sal prestasie verhoog.
- Alle goed ontwerpte programme gebruik die beginsel van progressiewe oorlading.
- Die afrigter kom voor die uitdaging te staan om die optimale oefenstimulus vir elke atleet te bepaal, en besef wat vir een atleet werk, werk dalk nie vir 'n ander een nie.
- Vroeë identifikasie en monitering van vatbare atlete.
- Verminder bekende effekte soos skielike toename in oefenladings, ontoereikende dieetinname en te dikwels kompetisies.
- Individualiseer oefening.
- Periodiseer oefening.
- Programmeer herstel oefening en rusdae by die oefensiklus in.
- 'n Oefenlogboek is die beste metode om vordering te monitor. Buiten om op hoogte van afstand en intensiteit te bly, kan die atleet die rustendeoggendharttempo, gewig, algemene gesondheid, hoe die oefensessie gevoel het, vlakke van spierseerheid en moegheid opteken.
- Leer die atlete maniere om angstigheid te hanteer, bv. visualisering, doelwitbepaling.

OPSTELRUBRIEK

	0 punt	1 punt	2 punte	3 punte	4 punte	Moontlike punt (20)
Gebruik van bronne	Geen verwysing na bronne nie.	Verwysings slegs na sommige bronne gemaak.	Bronbesonderhede baie naby aan volle potensiaal gebruik om strategie en redenasie te ondersteun.			2
Inhoud se relevansie X2	Min of geen relevansie van inhoud nie.	Belangrike inligting ontbreek EN Feite nie nou met onderwerp verbind nie EN 'n Paar ernstige feitefoute.	Sommige noodsaaklike inligting ontbreek OF Baie irrelevante feite OF Foute wat die gehalte van die opstel beïnvloed.	Effens gebrekkig rakende sommige feite weggelaat OF Feite meesal relevant vir onderwerp OF Min foute.	Voldoende feite verskaf. Alle inligting is relevant en akkuraat.	8
Doeltreffende strategieë X2	Geen strategieë verskaf nie.	Ondoeltreffende en onrealistiese strategie/strategieë verskaf.	Een doeltreffende strategie verskaf.	'n Hele paar strategieë verskaf – die meeste is doeltreffend.	Etlike doeltreffende strategieë verskaf.	8
Gehalte van bespreking	Vraag nie beantwoord nie. Nie gesnap waarom dit gaan nie.	Redenering korrek, maar moeilik om te volg. 'n Mate van skakeling sigbaar.	Redenering is baie duidelik en saaklik. Vloei is logies. Oortuigend met gereelde skakeling.			2

Totaal: 200 punte