



Plak asseblief die
strepieskode-etiket hier

PUNTE-
TOTAAL

--

NASIONALE SENIOR CERTIFIKAAT-EKSAMEN
NOVEMBER 2023

SPORT EN OEFENKUNDE

EKSAMENNOMMER

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

Tyd: 3 uur

200 punte

LEES ASSEBLIEF DIE VOLGENDE INSTRUKSIES NOUKEURIG DEUR

1. Hierdie vraestel bestaan uit 38 bladsye. Maak asseblief seker dat jou vraestel volledig is.
2. **Beantwoord al die vrae op die vraestel en handig dit aan die einde van die eksamensessie in. Onthou om jou eksamennommer in die spasie wat voorsien word, te skryf.**
3. Lees die vrae noukeurig 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.
6. Een blanko bladsy (bladsy 38) is aan die einde van die vraestel ingesluit. Indien jy te min spasie vir 'n vraag het, gebruik hierdie bladsy. Dui die vraagnommer van jou antwoord duidelik aan indien hierdie ekstra ruimte gebruik word.

SLEGS VIR NASIENER SE GEBRUIK

Vraag	1	2	3	4	5	6	Totaal
Punte	39	41	61	28	11	20	200
Verwerf							

VRAAG 1

- 1.1 Pas die term in kolom A by 'n beskrywing in kolom B. Skryf net die letter van jou gekose beskrywing in die antwoordmatriks hieronder.

KOLOM A	KOLOM B
1.1.1 Aërobiese vermoë	A Wanneer laktaatopruiming nie meer byhou met laktaatproduksie nie.
1.1.2 Slagvolume	B Die hoeveelheid bloed wat die ventrikel met elke hartklop verlaat.
1.1.3 Vaatverwyding	C Die bloedvate vernou wat verminderde bloedvloei tot gevolg het.
1.1.4 Veneuse terugkeer	D Die toename in die interne diameter van bloedvate.
1.1.5 OBLA	E Die mate van die hoeveelheid suurstof wat die liggaam tydens uiterste, intense uithou-oefening kan verbruik.
1.1.6 Vaatvernouing	F Die terugkeer van bloed na die hart via aartjies en are.

ANTWOORDE:

1.1.1	
1.1.2	
1.1.3	
1.1.4	
1.1.5	
1.1.6	

(6)

1.2 Die volgende pare prente se steunbasis is gearseer. Vir elke paar kies watter prent korrek gearseer is. Plaas 'n regmerkie in die blokkie van die korrekte prent.

1.2.1 **Prent A**



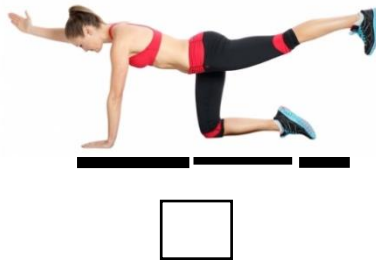
Prent B



[<<https://www.google.com/q=yoga+poses+on+1+foot>> Toegang 26/4/2023]

(1)

1.2.2 **Prent A**



Prent B



[<<https://www.google.com/search?q=bird+dog+exercise>> Toegang 26/4/23]

(1)

1.3 Omlyn **EN** arseer die steunbasis van elk van die volgende prente.

Prent A



[<<https://www.google.com/plank+with+1+arm+lifted>> Toegang 26/4/23]

(5)

Prent B



[<<https://www.google.com/tricep+exercises+on+pilates+ball>> Toegang 26/4/23]

(5)

1.4 Bestudeer Prent A hieronder en beantwoord die vrae wat volg.**Prent A (hamerkrulle)**

[<<https://www.google.com/hammer+curls:cross+body>>
Toegang 26/4/23]

1.4.1 Noem wat die lading is.

(1)

1.4.2 Watter spier(e) verskaf die inspanning?

(2)

1.4.3 Watter hefboomklas/-orde kom in hierdie oefening voor?

(1)

1.4.4 Plaas die fulkrum op die prent hieronder.

(1)

Bestudeer Prent B hieronder en beantwoord die vrae wat volg.

Prent B (brug met bal)

STAP 1



STAP 2



[<<https://www.skimble.com/exercises>> Toegang 4/1/23]

1.4.5 Noem wat die lading is.

(1)

1.4.6 Watter spier(e) verskaf die inspanning?

(2)

1.4.7 Watter hefboomklas/-orde kom in hierdie oefening voor?

(1)

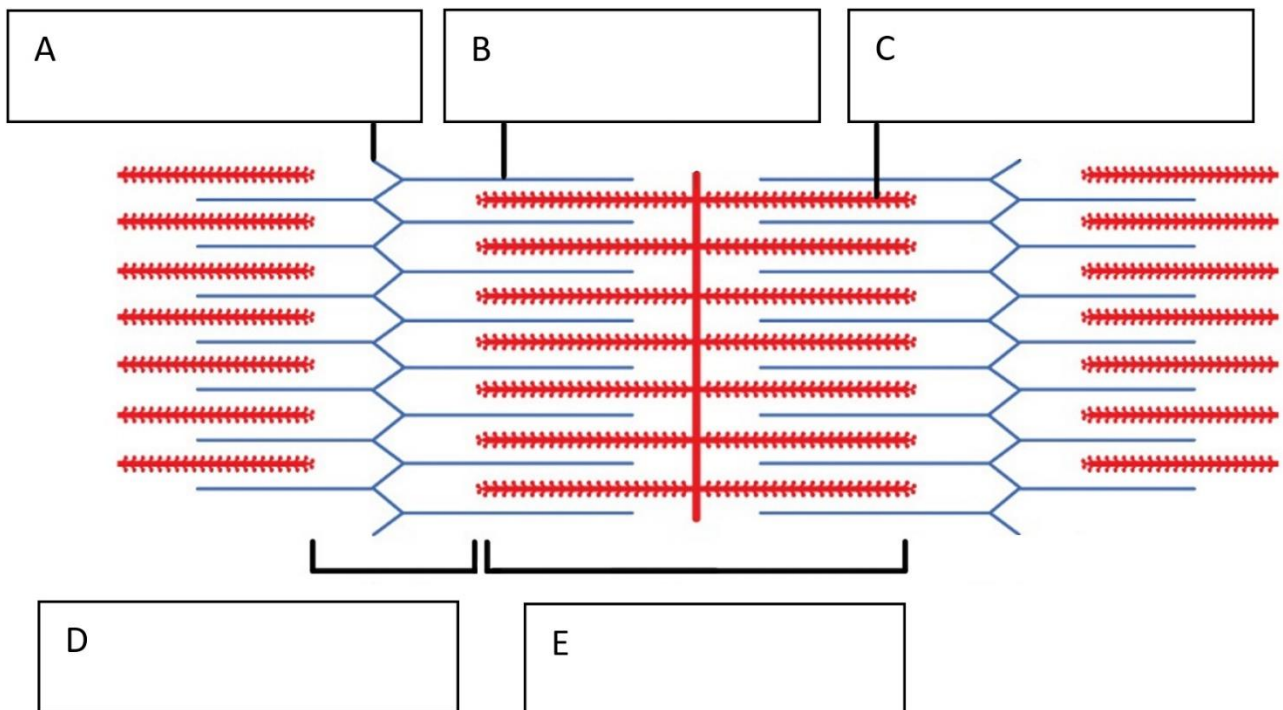
1.4.8 Plaas die fulkrum op die prent hieronder.



(1)

1.5 Benoem dele A–E op die diagram van 'n sarkomeer hieronder. Gebruik die woorde wat in die blok verskaf is.

Miosien
Aktien
I-band
A-band
Z-lyn



[<opentextbc.ca> Toegang 7/4/23]

(5)

1.6 Die volgende vrae hou met energiestelsels verband. Omkring die mees korrekte antwoord op elke vraag.

1.6.1 Watter energiestelsel verskaf energie vir 0 tot 10 sekondes?

Aërobies	Melksuur	ATP/PC	(1)
----------	----------	--------	-----

1.6.2 Watter energiestelsel verskaf energie vir 60 sekondes tot 3 minute?

Aërobies	Melksuur	ATP/PC	(1)
----------	----------	--------	-----

1.6.3 Watter energiestelsel verskaf energie vir drie minute of langer?

Aërobies	Melksuur	ATP/PC	(1)
----------	----------	--------	-----

1.6.4 Watter energiestelsel gebruik suurstof?

Aërobies	Melksuur	ATP/PC	(1)
----------	----------	--------	-----

1.6.5 Watter brandstof gebruik die melksuur-energiestelsel?

Koolhidrate geberg as glikogeen in spiere

Kreatienfosfaat geberg as spiere (1)

1.6.6 Watter een van die volgende sportsoorte gebruik hoofsaaklik die melksuur-stelsel?

Hoogspring	10 km-hardloop	400 m-naelloop	(1)
------------	----------------	----------------	-----

[39]

VRAAG 2

Lees die onderstaande bron en gebruik dit om die vrae wat volg te beantwoord.

Niemand het my vir die teleurstelling voorberei nie
het Conrad Stoltz, een van Suid-Afrika se voorste driekampatlete, gesê.

"Ek was 28 jaar oud en was sedert hoërskool 'n pro-driekampatleet." Hy het gesê dat driekamp hom op die ouderdom van 13 "gevind" het. "Die ding wat my op 13 op driekamp verlief gemaak het, was dat in vergelyking met my ooraferigte laerskoolbaanloopbaan, die avontuur om eers 'n swemmer te word, en dan 'n fietsryer en dan 'n hardloper so aantreklik was."

"Vir 10 jaar was my hele lewe daarop gemik om Olimpiese Spele toe te gaan." Na die 2000 Sydney Olimpiese Spele, waar hy gelei het in die fietsafdeling van die Olimpiese driekampbyeenkoms, het Conrad Stoltz 20ste geëindig.

"Maar niemand het my vir die teleurstelling voorberei nie – die post-Olimpiese trauma – waar mens vir so lank hiervoor opgebou het en dan skielik is dit verby. Die laagtepunt daarna is verskriklik. En selfs borgskappe ná die Spele was 'n probleem. Na die Olimpiese Spele wou niemand meer rondhang nie. Ek dink ek het destyds net R4 400 'n maand ingebring."

"Ek het letterlik met motivering gesukkel – motivering om te oefen – vir 'n lang tyd. My afrigter het vir my gesê om my passie terug te kry. Ek het geweet ek wou Amerika toe gaan omdat daar goeie geld in driekampe is. En toe lees ek van 'n gebeurtenis wat XTERRA genoem is – nooit dieselfde verloop nie, soms swem in die see en ander tye in 'n meer – dit sou altyd anders wees."

Stoltz het besluit dat driekamp sy "brood en botter" sou wees, maar XTERRA sou pret wees, die stokperdjie. Hy het sy bergfiets in Suid-Afrika gelos en net 'n fiets geleen waar ook al die geleentheid hom voorgedoen het vir fietsry. Hy het aan etlike XTERRA geleenthede deelgeneem. Hy het nie al die wedrenne gewen nie, maar genoeg punte verwerf om die VSA reeks algeheel en 'n tjek vir \$10 000 te wen.

[Aangepas uit *Bicycling* tydskrif, uitgawe 6/2022]

2.1 Hoeveel jaar het Stoltz vir die Sydney Olimpiese Spele "voorberei"?

(1)

2.2 Noem die drie dissiplines waaruit 'n driekamp bestaan.

(3)

2.3 In watter land het die 2000 Olimpiese Spele plaasgevind?

(1)

2.4 Noem drie redes hoekom 'n atleet post-Olimpiese trauma kan ervaar.

(3)

2.5 Gee twee moontlike redes hoekom borgskappe na die Olimpiese Spele moeilik is om te vind.

(2)

2.6 Watter faktor het vir Stoltz na XTERRA aangetrek?

(1)

Fase 5: Oefen om mee te ding

[illegible]

(5)

2.12 Dink jy Stoltz het 'n langtermynatleetontwikkeling (LTAD)-program gevolg? Motiveer jou antwoord.

(2)

2.13 Pas elk van Newton se wette by 'n handeling wat op driekampe en op die beskrywing van die wet toegepas word. Gebruik die antwoordmatriks hieronder.

Nommer van Newton se wet	Handeling op driekamp toegepas	Beskrywing van Newton se wet
1ste	A Wanneer kruipslag geswem word, stoot die atleet die water agtertoe en die water druk op sy beurt die persoon met 'n gelyke krag vorentoe.	A Wanneer 'n krag op 'n voorwerp inwerk, is die tempo van verandering van momentum wat deur die voorwerp ervaar word eweredig aan die grootte van die krag en vind plaas in die rigting waarin die krag inwerk.
2de	B Die driekampatlete op die wegspringlyn voor 'n wedloop, sal stil wees, nie beweeg nie.	B Vir elke aksie is daar 'n gelyke en teenoorgestelde reaksie.
3de	C Hoe harder die fietsryer op die pedale druk, hoe groter die krag en hoe groter die versnelling.	C 'n Liggaam gaan voort met 'n toestand van rus of gelykmatige snelheid tensy 'n eksterne krag daarop inwerk.

Antwoordmatriks:

Nommer van Newton se wet	Aksie	Beskrywing van Newton se wet
1ste		
2de		
3de		

(6)
[41]

VRAAG 3

Besigtig die data wat hieronder verskaf word en gebruik dit om die vrae wat volg te beantwoord.

PERIODISERINGSBEPLANNING VIR 'n ELITENETBALSPAN

Maande		Jan	Feb	Mrt	Apr	Mei	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Des
Kompetisies													
Periodise-ring		Voor-seisoen				In-seisoen				Eindstryd		Na-seisoen	
Makro-siklusse		Basiese kondisione-ring		Spesifieke kondisione-ring		Ontlading				Hoogte-punt		Oorgang	
Spoed		Ontwikkel hardloopspoed				Handhaaf hardloopspoed						Handhaaf lae vlak van spoed	
Uithou-vermoë		Ontwikkel aërobiese vermoë				Handhaaf hardloopvermoë						Handhaaf lae vlak	
Buigsaam-heid		Ontwikkel buigsaamheid				Handhaaf buigsaamheid						Handhaaf buigsaamheid	
Ratsheid		Ontwikkel ratsheid				Handhaaf ratsheid						Handhaaf ratsheid	
Vaardigheid		Verbeter spesifieke vaardighede				Hou aan om vaardighede onder druk en wedstrydsituasies te ontwikkel						Verbeter basiese vaardighede	
Sielkunde		Bepaal doelwitstelling				Stimuleer strategieë om doel te bereik				Verhoog motive-ring		Besluit op volgende doel	
% Oefentyd:													
Kondisione-ring		50	40	30	20	20	20	20	30	20	Geen oefening nie	60	70
Vaardigheid		30	30	40	40	40	40	30	20	20		40	30
Takties		20	30	30	40	40	40	50	50	60		0	0
Oefenlading	100%												
	80%												
	60%												

3.1 Wat is die hoofdoel van periodisering?

(2)

3.2 Lys die drie fases van periodisering.

(3)

3.3 Verduidelik hoekom die oefening in die plan daarop konsentreer om die verskillende fiksheidskomponente vroeg in die seisoen te ontwikkel.

(3)

3.4 Gee 'n voorbeeld van 'n "spesifieke vaardigheid" wat vir netbal nodig is.

(1)

3.5 Verduidelik die belangrikheid van "die ontwikkeling van vaardighede onder druk en wedstrydsituasies".

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)

3.6 Verwys na die ry in die tabel wat Sielkunde gemerk is:

3.6.1 In die voor-seisoenfase, bepaal die atlete die "doelwitstelling". Gee 'n voorbeeld van 'n doel wat 'n netbalspeler kan stel.

(1)

3.6.2 Verskaf 'n strategie wat gebruik kan word om die doel wat in Vraag 3.6.1 gegee is, te bereik.

(1)

3.7 Interpreteer en verklaar die data wat in die gearseerde ry in die tabel verskaf is.

[illegible]

3.8 Buigsaamheidsoefening is noodsaaklik in netbal.

Noem die twee belangrikste gewigte wat buigsaamheid in netbal vereis.

(2)

Gee redes hoekom hierdie gewigte in netbal buigsaam moet wees.

- ---

(1)
- ---

(1)

3.9 Verklaar die geleidelike toename in oefenlading in Januarie.

(6)

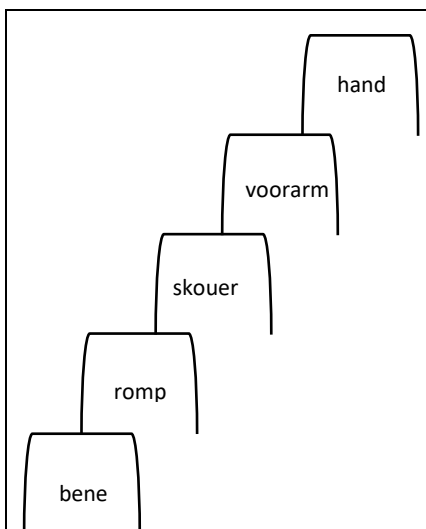
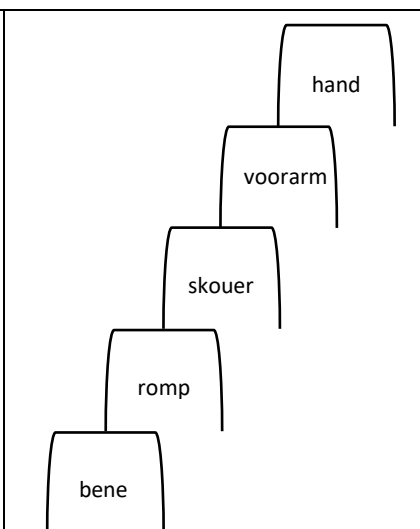
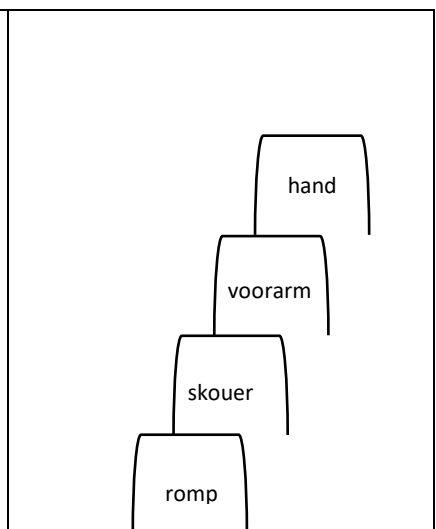
3.10 Wat is die korrekte term vir "geleidelike toename in oefenlading"?

(1)

- 3.11 Verduidelik hoekom daar verskille in oefenladingpersentasie tussen die tydperk Februarie – Maart en die tydperk van middel-April tot aan die einde van Augustus is.

(6)

- 3.12 'n Atleet gaan 'n kragtige en akkurate doelskoot uitvoer wanneer netbal gespeel word. Gebruik die prente hieronder en beantwoord die vrae wat volg.

Prent 1**Prent 2****Prent 3**

- 3.12.1 Verduidelik wat met die term "kragsummasie" bedoel word.

(3)

- 3.12.2 Watter van die prente wat verskaf is, beeld kragsummasie korrek uit?

(1)

3.12.3 Gee 'n rede vir jou antwoord op Vraag 3.12.2.

(3)

3.12.4 Verduidelik die fout(e) in die prente wat nie gekies is nie.

[illegible]

3.13 Beskryf drie aanpassings aan die hart as gevolg van die netbalspelers se oefenseisoen.

(3)

3.14 Verduidelik hoe die toename in die aantal haarvate in die longe 'n netbalspeler sal help.

(3)

[61]

VRAAG 4

Bestudeer bronne A, B en C wat in hierdie vraag voorsien is en gebruik dit om die gestelde vrae te beantwoord.

Bron A**SailGP – die F1 op water**

SailGP is 'n internasionale seilkompetisie wat vleuel-ondersteunde katamarans met hoë werkverrigting gebruik, waar spanne in 'n seisoen met talle Grand Prix wedvaarte oor die hele wêreld meeding. 'n Geleentheid behels ses wedvaarte in 'n naweek en bring die beste skippers in die wêreld bymekaar. Die reeks het meer spanne, meer wedvaarte gelok en die kompetisie het intenser geword. "Wanneer ons ons kalender uitbou, sal hulle, soos in enige ander sport, tussen wedvaarte wil rus en net herstel", het hy gesê. As mens egter met die drywers en bemanning praat, sê hulle dat hulle die spanning van die uitgebreide skedule voel. Robertson, die Kanadese drywer sê, "Daar is 'n nuwe vlak van uitputting in die span," en voeg by dat dit moeilik vir hulle kan wees om tussen byeenkomste te reis. "Dit moet redelik ernstig bestuur word, en om eerlik te wees, ek dink nie ons het dit al heeltemal reggekry nie," het hy gesê.

Drywers sê dat met meer van hierdie katamarans wat teen snelhede van ongeveer 80 km per uur vaar, gepak op die resiesbaan, het dit 'n groter uitdaging vir hulle geword om botsings te vermy.

Katamaran = 'n veelrompvaartuig met twee ewe groot parallelle rompe



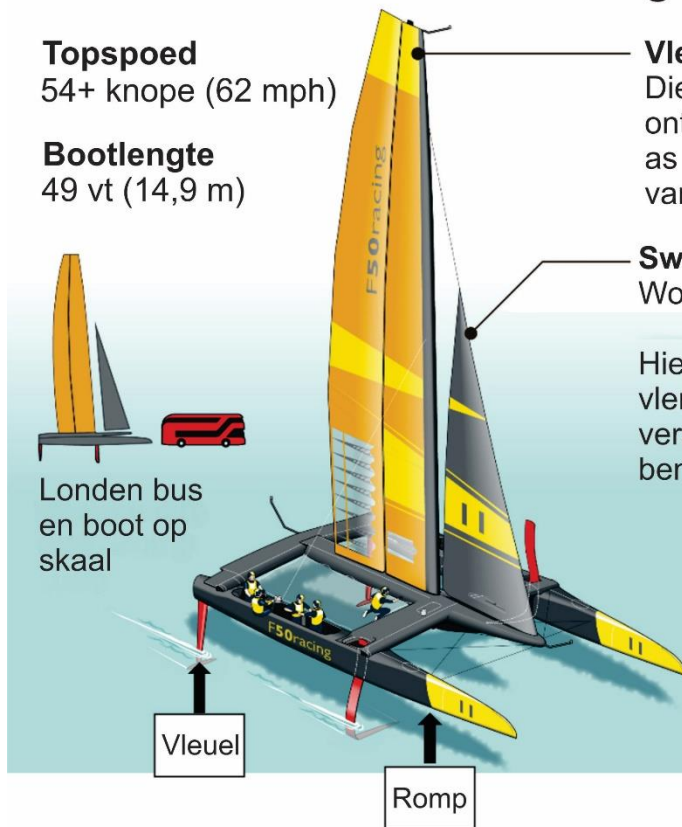
[<<https://www.google.com/sail+gp+foilsc>>]

SailGP se vleuel-ondersteunde katamarans is identies. Alle bote word terselfdertyd met nuwe toerusting opgegradeer, en alle opgraderings en herstelwerk word deur een maatskappy hanteer wat met elke span se tegniese groep werk. Almal het ook toegang tot mekaar se data, video en kommunikasie van wedvaarte, wat spanne kan help om hul kennis te verhoog en vinniger mededingend te word. Die gevolg is 'n gelyke mededingingsgrondslag soos wat die bote en wedvaarte ontwikkel.

Bron B**Die F50 katamaran: die vinnigste seilboot van alle tye**

Topspoed
54+ knope (62 mph)

Bootlengte
49 vt (14,9 m)

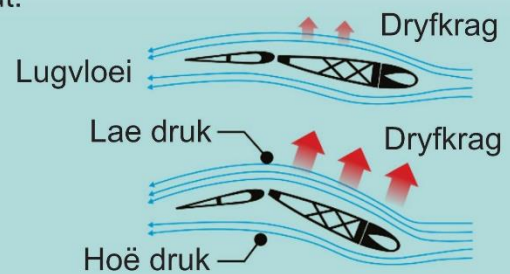
**Vlerkseil**

Die seil is soos 'n vliegtuig se vlerk ontwerp. Dit is 79 vt lank en weeg meer as 'n ton. Dit skarnier in die middel en is van baie dun koolstofvesel gemaak.

Swaaiarm

Word gebruik wanneer in die wind seil.

Hieronder word 'n dwarsnit deur die vlerkseil gewys en hoe dit van vorm verander om die wind se krag te benut.



[<<https://www.google.com/sailgp+boats+the+same+as+america%27s+cup>>]

Bron C**Die blitsige spoed van SailGP**

Die katamarans gebruik vlerke, nie seile nie, en hidrovleuels help die boot om oor die water te vlieg. Die bote waarmee die meeste mense jaag, word beskou as vinnig teen nege knope: skree teen 15. Dit is so 16 tot 18 km/uur.

Toe kom die F50 katamaran, met 24 meter-vlerke in plaas van seile en hidrovleuels wat die boot bo die wrywing van die water op lig en ongelooflike snelhede bereik, aangesien hulle blykbaar oor die oseaan vlieg. Die fisika agter hidrovleuels is in wese dieselfde as die fisika vir vlieg. Water vloei bo en onder die vleuel op dieselfde wyse as wat lug bo en onder 'n vliegtuig se vlerk vloei, om 'n drukverskil te skep wat die op lig genereer en uiteindelik die vleuel op en uit die water stoot. En, deur die boot uit die water te lig, word die weerstand van die romp aansienlik verminder, wat bote in staat stel om ongehoorde snelhede te bereik.

Die bemanningslid wat help dat dit gebeur, word die vlugkontroleur genoem, wat die opheffing en hoeke van die linker- en regterhidrovleuels manipuleer. In SailGP taal kan die kontroleur die boot hoër of laer laat vlieg. Hoër is vinniger, maar gevaarliker omdat dit die boot nader aan 'n neusduik bring.

En asof dit nie genoeg is nie, wanneer die F50 in die wind beweeg en van koers verander, moet die bemanning na die tweede romp aan die ander kant van die boot oorhardloop en alles van die teenoorgestelde kant af doen. "Om kante te ruil, is waarskynlik een van die uitdagendste dinge op 'n boot wanneer mens teen 'n hoë spoed vaar", het VSA se kaptein Spithill gesê. "Die enigste manier waarop ek dit kan beskryf, is eerlikwaar om geblinddoek op 'n motor se dak te ry terwyl iemand 'n tydren ry."

Bemanningslede word aan die boot vasgemaak met bergklimharnasse en hulle het toegang tot reserwelug in geval van 'n omslaan. Hulle dra impakbaadjies en helms, en die spanleier kommunikeer met almal deur middel van kopstukke sodat hulle hul instruksies bo die wind kan hoor.

Al hierdie verbeterings sorg dat die boot aansienlik vinniger beweeg. Aan die bopunt van die F50 se spoedbestek begin die water rondom die vleuels kook en borrel – dit is 'n verskynsel wat as "kavitasie" bekend staan. Kavitasie verhoog die weerstand en verminder die op lig. Die vleuels word daarom van koolstofvesel gemaak, wat 'n dunner gedeelte produseer wat minder weerstand teen hoë snelhede het. Weerstand word nog verder verminder, aangesien die onderste gedeelte van die roer van baie sterk vlekvrystaal vervaardig is en daar is roere en seile van verskillende groottes wat gebruik kan word, afhangende van die windspoed, om te verseker dat die wedvaart van die hoogste gehalte bly.

Kameras aan boord wys 'n oogpuntvaart terwyl mikrofone aan boord vir aanhangers die sensasie gee dat hulle aan boord van die resiesboot is, terwyl hulle na die wen- taktiese oproepe luister.

Aangesien SailGP 'n enkelontwerpklas is, gebruik alle spanne dieselfde toerusting in elke wedren. Enige prestasieverskil is te danke aan die vaardigheid van die bemanning. Dit is die groot voordeel van enkelontwerp-wedvaarte, en dien om naby, opwindende wedvaarte met 'n onvoorspelbare uitkoms te bevorder.

4.1 Verduidelik hoekom dit belangrik is dat alle spanne identiese bote en toerusting gebruik.

(2)

4.2 Gee drie redes hoekom SailGP as toeskouervriendelik beskou word.

(3)

4.3 Verskaf bewyse dat 'n risikobepaling in die SailGP reeks uitgevoer is.

(4)

4.4 Bron A noem dat die spanne uitputting ervaar.

4.4.1 Lys drie newe-effekte van uitputting.

(3)

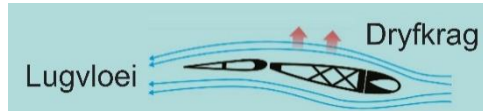
4.4.2 Verduidelik hoe elk van die drie gelyste simptome van uitputting die atleet se prestasie sal beïnvloed.

[illegible]

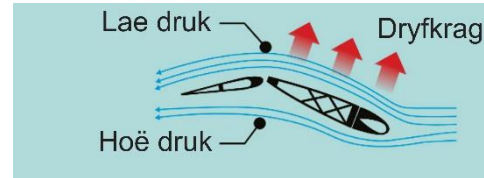
4.5 Beskryf wat in die prente hieronder plaasvind en hoe dit die katamaran affekteer.

Deursnitte deur die vlerkseil en hoe dit die vorm verander om die wind se krag te benut

Prent A



Prent B

[illegible]

(5)

4.6 Beskryf die watervloei rondom die katamaran se vleuels en die uitwerking wat dit op die boot het.

(4)

4.7 Hoekom skep 'n boot wat hoër uit die water is meer risiko?

(2)

4.8 Wat kan oppervlakweerstand teen 'n katamaran veroorsaak en watter uitwerking sal oppervlakweerstand op die katamaran hê?

(2)

[28]

VRAAG 5

Besigtig die bron wat in hierdie vraag verskaf is en gebruik dit om die vrae wat volg, te beantwoord.

In die gedagtes van die Lionel Messi van duik



Verruklike draaie: Hunt was in 2019 die eerste wêreldreeksduiker wat perfekte punte gekry het.

Gary Hunt oorheers die wêreld van kransduik vir meer as 'n dekade – tog bly hy ongelooflik ontspanne en het blykbaar geen ego nie.

Een vir een het die mededingers die duikplank bestyg wat oor die see in Turkye uitkyk. Almal het wonderlike roetines gehad, maar toe Gary Hunt se beurt kom, het hy iets buitengewoons gebring: 'n driedubbele salto met vier draaie. 'n Teenstander het gesê dit is "die moeilikste duik wat nog ooit gedoen is".

In swembadduik is die hoogste duikplank 10 m bo die water. Kransduikers gaan tot by 27 m – die hoogte van 'n agtverdiepinggebou.

Hoewel hulle net in die lug vir drie sekondes is, bereik hulle 'n spoed van 80 km per uur. Om met die koop eerste in te gaan, is te gevaarlik, daarom moet hulle die water met hul voete breek.

Maar Gary Hunt is 'n natuurlik begaafde. Hy het die wêreldreeks 11 keer gewen en was drie keer naaswenner.

Maar Gary Hunt is 'n natuurlik begaafde. Hy het die wêreldreeks 11 keer gewen en was drie keer naaswenner.

Wat mense verstom, is dat hy blykbaar nie omgee om 'n bekende atleet te wees nie. Hy is verbaas wanneer mense hom in die straat herken. Hy oefen hard in die gimnasium en het 'n intense begeerte om te wen. En voor elke duik kom hy ontspanne en in beheer voor.

[Aangepas uit *The Day*, 23/2/23]

5.1 Wat het Gary Hunt so uitsonderlik in 2019 gemaak?

(1)

5.2 Watter hoogte gebruik kransduikers vir kompetisies?

(1)

5.3 Hoekom is dit noodsaaklik dat die duikers die water met hul voete eerste binnegaan?

(2)

5.4 Teken en benoem die omgekeerde U-hipotese met behulp van die as hieronder.



(6)

5.5 Op die diagram wat jy in Vraag 5.4 geteken het, dui met 'n asterisk* aan waar Gary Hunt se opwekkingsvlak in 'n kompetisie sal wees.

(1)
[11]

VRAAG 6

Bestudeer die inligting wat in bronne A, B en C op bladsy 33 en 34 verskaf is. Gebruik dit om 'n opstel van 1-1½ bladsy oor die volgende onderwerp te skryf:

'n Atleet wat die hele jaar op 'n elite-, mededingende vlak meeding, sal nie net spanning op sy/haar liggaam ervaar nie, maar ook sy/haar gees. Moderne sportsoorte is uiters mededingend en prestasievlakke verbeter voortdurend en bereik hoër vlakke. Gevolglik is elite-atlete dikwels vatbaar vir sport-ooreising.

Bespreek die verskillende faktore en toestande wat kan lei tot sport-ooreising en die uitwerking van ooreising op die gees en liggaam. Verken ook hoe atlete en hul afrigters ooreising kan identifiseer, monitor en bestuur.

Om hierdie vraag te beantwoord, moet jy:

- die bronmateriaal sorgvuldig nagaan en die inligting in die bronne gebruik om jou opstel die beste te ontwikkel;
- jou eie toepaslike sportwetenskapkennis integreer;
- voorbeelde uit die werklike lewe, waar van toepassing, gebruik;
- die rubriek gebruik om jou antwoord te vorm.

Bron A**Gimnastiek-ster tree af om op geluk te fokus**

Die Britse gimnas Ellie Downie het besluit om op 23 af te tree. Beskerming van haar geestesgesondheid: Ellie Downie het die afgelope paar jaar moeilike tye beleef.

Dit is 'n groot oomblik vir die jong gimnas. Op net 23 jaar oud het die Britse ster Ellie Downie aangekondig dat sy haar leotard ophang. Sy is nog maar jonk, maar Downie het reeds 'n lang loopbaan gehad. Sy het met gimnastiek begin toe sy drie was. Op 15 het sy 'n bronsmedalje in die Europese Kampioenskappe gewen. Daarna het sy na die 2016 Olimpiese Spele gegaan. Maar nou het sy besluit om op te hou. "Ná 'n baie moeilike laaste paar jaar het ek die besluit geneem om my geestesgesondheid en geluk te prioritiseer," het sy gesê.

[The Day 25/1/23]

Bron B**Nadal "geestelik vernietig"**

Rafael Nadal sê hy is "geestelik vernietig" nadat sy Australiese Ope-titelverdediging in die tweede rondte tot 'n einde gekom het. Die Spanjaard het met 'n linkerheupprobleem gesukkel toe hy na 'n 6-4 6-3 7-5 nederlaag deur die Amerikaner Mackenzie McDonald geval het. Die 36-jarige het gesê hy het die besering voor die wedstryd gehad maar die pyn was "nie soos vandag" nie. "Ek hoop regtig dat dit my nie vir 'n lang tyd van die baan sal hou nie," het Nadal gesê. "Dit is nie net die herstel nie. Dit is die hoeveelheid werk wat jy moet saamstel om op 'n ordentlike vlak terug te kom."

Die 22-malige Grand Slam-kampioen het op sy nuuskonferensie ná die wedstryd gesê hy voel hy "kan nie beweeg nie", ná sy vroegste uittrede by 'n Grand Slam sedert die 2016 Australiese Ope, toe hy in die eerste rondte uitgeskakel is. "[Ek] kan net nie sê dat ek nie op hierdie stadium geestelik vernietig is nie, want ek sal lieg," het hy gesê.

Nadal het met 'n stel agtergeloop toe hy met die besering gaan staan het, en vir mediese bystand die spel aan die einde van die tweede stel onderbreek het voordat hy voortgegaan het. Hy het gesê hy het heeltyd oorweeg om op te hou omdat hy pyn gehad het en geestelik uitgeput was. "Probeer net jou bes tot die einde," het Nadal bygevoeg. "Dit is die filosofie van die sport. Dit is die essensie van die sport op sigself. Ek het dit gedurende my hele tennisloopbaan probeer volg." Dit is die jongste in 'n reeks fisieke en emosionele probleme vir Nadal, wat erken het hy het geen gevoel in sy linkervoet gehad tydens sy sege verlede jaar by die Franse Ope nie.

Hy het gesê dit is sy liefde vir die sport wat hom aan die gang hou te midde van die beserings-terugslae. "Dit is 'n baie eenvoudige ding: ek hou van wat ek doen," het hy gesê. "Ek hou daarvan om tennis te speel. Ek weet dit is nie vir ewig nie. Ek hou daarvan om te baklei vir die dinge waarvoor ek byna die helfte van my lewe of selfs meer baklei het. As jy dinge doen wat jy graag wil doen, is dit op die ou einde nie 'n opoffering nie."

[Aangepas uit The Day 25/1/23]

Bron C**Simone Biles: "Dit is basies lewe of dood"**

Dinsdag 28 September 2021

Is roem 'n vloek? In 'n pynlike nuwe onderhoud het die rekordbrekergimnas verduidelik hoekom haar omstrede besluit om kop uit te trek uit vier Olimpiese eindronstes die regte een was.

Dit was op die vyfde dag van die Olimpiese gimnastiek by Tokio dat alles skeefgeloop het. Simone Biles was in die middel van 'n sprong toe sy 'n aanval van "the twisties" gehad het – 'n geestelike blok wat veroorsaak dat gimnaste nie kan sê waar hulle in die lug is nie en beheer oor hul liggame verloor. Die ergste van alles, sy het geen idee gehad hoe sy gaan land nie. Dit was, sê sy, "die gekste gevoel ooit".

Alhoewel sy haar roetine veilig voltooi het, het sy dadelik geweet dat sy van die byeenkoms moes onttrek. "My perspektief het nog nooit so vinnig verander van om op 'n podium te staan tot om huis toe te wil gaan nie, sonder enige krukke" het sy verduidelik in 'n onderhoud vir die *New York* tydskrif. "Dit is so gevaarlik, dit is basies lewe of dood. Dit is 'n wonderwerk dat ek op my voete geland het. As dit enige iemand anders was, sou hulle op 'n draagbaar uitgegaan het."

Haar besluit om van die eindronstes te onttrek, het die sportwêreld geskud. In plaas van die ses goue medaljes wat sy na verwagting sou wen, het sy Tokio verlaat met een silwer en een brons. Haar besluit om op haar geestesgesondheid te fokus, is oral goedgekeur, hoewel sommige kritici haar beskuldig het dat sy eenvoudig onder druk gevou het.

Sy vergelyk haar ervaring om skielik blind te word. "Een oggend word jy wakker en jy kan nie sien nie ... maar sê jy moet aangaan en jou werk doen asof jy nog steeds kan sien. Mens sal verlore wees, nie waar nie?" Nie dat dit heeltemal uit die bloute gebeur het nie. Weens die pandemie het niks reg gevoel nie toe sy in Tokio aangekom het. Haar familie kon nie daar wees om haar aan te moedig nie; ook nie die baie toeskouers waaraan sy gewoond was nie. Sy het toenemend senuweeagtig gevoel en ten spyte van haar afrigters se hulp kon sy nie behoorlik presteer nie:

"Ek was nie fisies in staat nie. Elke weg wat ons probeer het, was my lyf soos, 'Simone, bedaar. Sit. Ons gaan dit nie doen nie.' En ek het dit nog nooit ervaar nie." As die suksesvolste gimnas ooit, was sy voortdurend onder druk om aan die verwagtings van haar ouers, afrigter, haar bewonderaars en die media te voldoen.

Sy spandeer nou tyd saam met haar familie en vriende, en neem deel aan 'n uitstallingstoer, maar ding nie meer mee nie. Oor haar besluit om van Tokio te onttrek, sê sy: "Almal vra, 'As jy kon teruggaan, sou jy?' Nee: Ek sal niks verander nie, want alles gebeur met 'n rede. En ek het baie oor myself geleer – moed, veerkragtigheid, hoe om nee te sê en vir myself op te kom."

[The Day 28/9/21]

OPSTELRUBRIEK

	0 punte	1 punt	2 punte	3 punte	4 punte	Moontlike punt (20)
Gebruik van bronne	Geen verwysing na bronne nie.	Slegs na een bron verwys Swak geïntegreer.	Nie alle bronne gebruik nie, maar die wat gebruik is, goed geïntegreer.	Volle gebruik van bronne, maar nie heeltemal geïntegreer en daarop uitgebrei nie.	Volledige gebruik van bronne by bespreking met begrip geïntegreer.	4
Inhoud-relevansie	Geen inhoudelike relevansie nie.	Min inhoud verskaf en nie by bespreking geïntegreer nie.	'n Mate van inhoud verskaf, maar nie by bespreking geïntegreer nie.	Sommige van die inhoud wat verskaf is, is relevant en by die bespreking geïntegreer.	Al die inhoud wat verskaf is, is relevant en by die bespreking geïntegreer.	4
Gebruik van eie kennis X2	Nie eie kennis verskaf nie.	Sommige feite en inligting meer as net van die bronne.	Sommige eie kennis verskaf, maar nie by die bespreking geïntegreer nie.	Antwoord toon bewys van eie kennis wat by die bespreking geïntegreer is.	Antwoord toon aansienlike gebruik van eie kennis en is goed by die bespreking geïntegreer.	8
Gehalte van bespreking	Mis die punt.	Min verbande sigbaar. Redenering korrek, maar moeilik om te volg.	'n Mate van verbande sigbaar. Redenering korrek.	Oortuigend met gereelde verbande.	Redenering is baie duidelik en bondig. Vloei is logies.	4

[illegible]

[illegible]

[20]

Totaal: 200 punte

BYKOMENDE SPASIE (ALLE VRAE)

ONTHOU OM DUIDELIK BY DIE VRAAG AAN TE DUI DAT JY DIE BYKOMENDE SPASIE GEBRUIK HET OM TE VERSEKER ALLE ANTWOORDE WORD NAGESIEN.

[illegible]