SASAR

NASIONALE VRAEBANK VIR STOEI-AFRIGTERS MET ANTWOORDE VLAK 1, 2 EN 3

NOEM DIE 2 STOEI-OEFENMETODES WAT TYDENS 'N OEFENAAND AANGEWEND KAN WORD?
BRON: DICK EN ARRIE
ANTWOORD:
Agtman groepstoei en ketting stoei

NOEM DIE 10 EIENSKAPPE VAN 'N STOEIAFRIGTER WAT VAN HOM 'N SUKSESVOLLE AFRIGTER SAL MAAK?
BRON: DICK EN ARRIE

ANTWOORD:
- Sterk persoonlikheid
- Bevoegdheid om bevele te gee, reëls te maak en toesien dat dit uitgevoer word
- Deursettingsvermoë in sy take en sake van die stoeispan of klub
- Emosioneel stabiel wees
- Lojaliteit en persoonlike belangstelling in elke lid van die span of klub
- Duidelike gemotiveerde verslae en reëls van sy span of klub
- Tree met selfvertroue op
- Onpartydige optrede teenoor die span of klublede
- Entoesiasme by lede van sy klub of span verwek
- Spanwerk bewerkstellig by spanlede of klublede
- Goeie menseverhoudings handhaaf
- Om te luister na voorstelle en bereid te wees om ander se bevorderlike idees te aanvaar
- Om nuwe idees uit ander te verkry en uit te ruil
- Moet nooit besluitloos wees nie. Bevoegdheid om lede te kan beïnvloed en in staat te wees om ander se sienswyse deur oortuiging te kan verander
- Gevoel van eenheid in sy span of klub te verwek
- Probleme op diplomatiese wyse op te los
- Kennis van stoei, reëls en administrasie moet goed wees en hy moet altyd met die nuutste verwikkelinge rekening hou
- Bevoeg wees om sake op hoë vlak te hanteer
- Moet 'n hoë intelligensie peil hê
- Moet welsprekend wees en die gawe hê om sy kennis aan ander op 'n interessante en aanskoulike wyse oor te dra
- Vermoë om gesag of werk te verdeel of te delegeer
- Moet fiks en gesond wees om grepe te demonstreer

BESPREEK DIE PLIGTE VAN 'N AFIGTER ONDER DIE VOLGENDE HOOFDE:

- **PLIGTE VOOR DIE AANVANG VAN 'N WEDSTRYD**
- **PLIGTE TYDENS DIE WEDSTRYD**
- **PLIGTE NA AFLOOP VAN DIE WEDSTRYD**

BRON: DICK EN ARRIE

ANTWOORD:

Voor die aanvang van 'n wedstryd:

- Sorg dat sy stoeier betyds is vir sy wedstryd op die mat
- Moet sorg dat sy stoeier genoeg rus kry
- Moet dophou dat sy stoeier nie swaar eet voor sy wedstryd nie
- Moet sorg dat stoeier in besit is van volledige stoeiuitrusting
- Moet sorg dat sy stoeier met die regte kleur volgens die program op die mat verskyn
- Sorg dat stoeier goed en korrek opgewarm is vir sy wedstryd
- Vergesel stoeier na die hoek van die mat

Tydens die wedstryd:

- Moet wedstryd fyn dophou
- Moet sy stoeier dmv gebare wys van die stand van punte, tyd ens.
- Moet sy stoeier tydens 'n besering bystaan
- Moet sy stoeier dmv gebare wys op sy foute
- Moet op ordelike wyse beamptes vir verduidelikings vra by twyfelagtige besluite
- Moet nooit jou stoeier aanmoedig of met raad bedien gedurende 'n wedstryd nie – dit moet in die klub gedoen word
- 'n Afrigter mag nie onreëlmatighede met 'n beampte op die mat bespreek nie, behalwe soos uiteengesit deur die beampteraad van die SASF

Na afloop van die wedstryd:

- Na die wedstryd moet 'n afrigter sy stoeier gelukwens en opbouende kritiek lewer oor die verloop van die wedstryd, maak nie saak of sy stoeier gewen of verloor het nie
- Sy stoeier moet ingelig word wanneer sy volgende wedstryd is
- Moet aanbeveel wat sy stoeier in die tussentyd mag eet of drink
- Moet sorg dat sy stoeier genoeg rus kry voor die volgende wedstryd

NOEM DIE SEWE BASIESE VAARDIGHEIDSTEGNIEKE IN STOEI

BRON: DICK EN ARRIE

ANTWOORD

- Houding
- Beweging
- Verandering van aanvalsvlakke
- Penetrasie
- Optel
- Voetverplasing
- Agteroorgooi

NOEM 10 TIPE BESERINGS WAT IN STOEI AANGETREF WORD
BRON: DICK EN ARIE

ANTWOORD:

Kop en gesig	Borskasbesering	Velinfeksie
Nek	Rugbesering	
Skouers	Kniebesering	
Elmboog	Spierbesering	
Polsgewrig, hand en vingers	Enkelbesering	

NOEM DIE VERSKILLENDE OUDEROMSGROEPE IN DIE JEUGAFDELING SOOS GESTOEI IN SUID-AFRIKA
BRON: SASF KALENDER

ANTWOORD:
0/8, 0/9, 0/10, 0/11, 0/13, 0/15, Kadet en Junior

NOEM DIE VERSKILLENDE Ouderdomskategorie EN STOEITYE VIR ELKE KATEGORIE SOOS TOEGEPAS IN SUID-AFRIKA
BRON: SASF -Kalender

ANTWOORD:
- Jeug LL (0/8 – 0/13) - 3 X 1 min. 30 sek. rondtes
- Jeug LL 0/15 - 3 X 2 min. rondes
- GR (0/8 – 0/15) - 3 X 2 min. rondtes
- Kadette LL/GR (16 – 17 jr.) - 3 X 2 min. rondtes
- Juniors LL/GR (18 – 20 jr.) - 3 X 2 min. rondtes
- Seniors LL/GR (20jr en ouer) - 3 X 2 min. rondtes
- President LL (0/9 – 0/20 jr.) - 3 X 2 min. rondtes
- President GR (0/13 – 0/20 jr.) - 3 X 2 min. rondtes
- Dames – 0/9 - 3 X 1 min. rondtes
- Dames bo 9 - 3 X 2 min. rondtes
- Dames President - 3 X 2 min. rondtes
- Dames Kadet - 3 X 2 min. rondtes
- Dames Seniors - 3 X 2 min. rondtes

WAT KAN 'N AFRIGTER DOEN OM BESERINGS BY STOEIERS TOT DIE MINIMUM TE BEPERK?
BRON: LEERPLAN EN HANDLEIDING VIR DIE VERTIKALE OPLEIDING VAN AFRIGTERS EN INSTRUKTEURS OP PROVINSIALE EN NASIONALE VLAK

ANTWOORD:
- Sorg dat stoeiers top fiks is
- Sorg dat stoeiers opwarm voor stoeiwedstryde
- Genoeg aandag gee aan strek- en soepelheidsoefenings om sodoende spier- en gewrigsbeserings tot die minimum te beperk
- Sorg dat stoeiers tydens oefenings nie van ongeoorloofde en gevaarlike grepe gebruik maak nie
- Leer om ware sportmansgees aan te kweek om sodoende nie 'n "maak en breek houding" te ontwikkel wat gevaarlik is vir die opponent nie
- Sorg dat jou stoeier nie met 'n besering aan byeenkomste deelneem nie

BESPREEK DIE TERM SOEPELHEID
BRON: LEERPLAN EN HANDLEIDING VIR DIE VERTIKALE OPLEIDING VAN AFRIGTERS EN INSTRUKTEURS OP PROVINSIALE EN NASIONALE VLAK

ANTWOORD:
Soepelheid behels die beweging van 'n ledemaat deur die volle bewegingsveld waartoe die gewrig in staat is. Die mate waartoe die gewrig in staat is om bv. na vorentoe en agtertoe te strek word as die soepelheid van die gewrig beskou. Soepelheids oefenings kan as deel van die opwarmings program uitgevoer word. Soepelheid word verkry deur genoegsame strekoefeninge te doen. Die belangrikheid van soepelheid kan in die volgende punte gesien word:
- Soepelheid verleen aan die liggaam 'n groter mate van beweeglikheid
- Soepelheid kan spierbeserings help voorkom
- Soepelheid van veral die agterbeenspiere kan bydra tot die verligting en voorkoming van lae rugpyn
- Groter beweeglikheid van die gewrigte verbeter 'n stoeier se vermoë om te oefen en maak sy bewegings ook meer aktief. Soepelheid is spesifiek tot elke gewrig

WAT BEHELS DIE TERM – AFRIGTER
BRON: LEERPLAN EN HANDLEIDING VIR DIE VERTIKALE OPLEIDING VAN AFRIGTERS EN INSTRUKTEURS OP PROVINSIALE EN NASIONALE VLAK

ANTWOORD:
Die afrigter is nie net bloot 'n afrigter in die normale sin van die word nie, maar sy invloed op die mens strek veel verder en dieper as net die aanleer van die vaardighede en tegnieke, verbetering van fiksheid en die versterking van sekere spiergroepe. Die vraag kan ontstaan wie en wat is die afrigter. Die vraag kan beantwoord word deur op vier belangrike rolle en funksies van die afrigter te wys, naamlik:

- 'n Afrigter moet eerstens 'n opvoedkundige wees
- Hy moet ook 'n meester van tegniese vaardighede wees wat wetenskaplik gegrond is
- Die afrigter se sukses en toepassing van kennis hang dan weer hoofsaaklik van sy organiserings en bestuurs vaardighede af
- Dat die primêre taak van die afrigter geleë is in die opvoedkundige gesagsposisie waarin hy hom bevind, naamlik om die stoeier op 'n intelligente en fynsinnige wyse te bereik.

Om 'n goeie afrigter te wees, verg meer as net 'n afrigter met 'n goeie kennis van tegnieke en oefen metodes. Dit verg ook 'n groot mate van teoretiese kennis omtrent die menslike liggaam, sy funksies en vermoëns. Geen twee liggame is eenders nie. Oefenings moet dus varieer in ooreenstemming met 'n persoon se fisiese behoeftes. Waarin sekere soort oefening na spiersoepelheid by een persoon sal lei kan dit spierpyn by 'n volgende veroorsaak. Dit is dus noodsaaklik dat afrigters die een of ander vorm van fisiologiese agtergrond het.
As 'n afrigter beskik oor 'n goeie kennis van vaardighede en tegnieke en van oefeninge, beteken dit nie noodwendig dat hy genoegsame kennis het om te werk met onfikse en beseerde stoeiers nie.
'n Afrigter moet die korrekte oefening vir elke individu se behoeftes kan kies. Aspekte soos mediese geskiedenis, anatomiese en fisiologiese oorwegings, fiksheid en etiese probleme word alles oorweeg in die keuse van enige stoei-oefening
Afrigters moet besin wat sy doel is, wat wil hy daarmee bereik of moet hy homself as ontoereikend beskou en nie sy status uitoefen nie

EIENSKAPPE VAN 'N GOEIE (EMOSIONEEL INTELLIGENTE) AFRIGTER
BRON: Verbeter jou sportprestasie deur emosionele intelligensie ISBN 0-624-04395-9

ANTWOORD:

- Beheer eie gevoelens en respekteer die emosies van ander
- Wil vir elkeen net die beste hê
- Ken die spanlede en gee vir hulle om
- Skenk ewe veel aandag aan almal
- Gee positiewe terugvoer en aanmoediging
- Glo die proses is belangriker as die uitkoms
- Gaan vaardig met mense om
- Is 'n goeie rolmodel

BESPREEK DIE AANVALSTEIKENS VAN DIE MENSLIKE LIGGAAM ONDER DIE VOLGENDE HOOFDE EN GEE 'N VOORBEELD VAN 'N GREEP WAT OP ELKE AANVALSTEIKEN BETREKKING HET ?

- **STAANSTOEI**
- **MATSTOEI**

BRON: DICK EN ARIE

ANTWOORD:
Staanstoei – In staanstoei kan jou opponent se liggaam in drie dele opgedeel word.
Aanvalle na die bolyf alleen soos: kopklem, "flying mare", ens
Aanvalle na die onderlyf alleen soos: eenbeenaanval, dubbelbeenaanval, ens
Aanvalle na die bo en onderlyf gelyktydig soos: ambulans

Matstoei – As jou opponent in bankposisie voor jou is, kan sy liggaam in drie dele opgedeel word.
Aanvalle na die bolyf alleen soos: "butterfly, onderdeurdraai, ens
Aanvalle na die onderlyf alleen soos: "leglaces", "crotch", ens
Aanvalle na die bo en onderlyf gelyktydig soos: "cradle", ens

BESKRYF DIE RESULTAAT VAN STOEI ONDER DIE VOLGENDE HOOFDE:

- **BEGINRESULTAAT**
- **EINDRESULTAAT**

BRON: DICK EN ARIE

ANTWOORD:
Beginresultaat – Waar twee stoeiers mekaar aanval in staan of matste met die doel om die eindresultaat te bereik

Eindresultaat – Waar een van die stoeiers met die toepassing van tegnieke sy opponent oorheers en sodoende hom in 'n posisie te plaas waar hy hom beheer en punte behaal of sy skouers oor die hoek van 90 grade forseer en die teiken gebied wat beide skouerblaaie uitmaak, gelyktydig op die mat vas te pen en terselfdertyd te verhoed dat dieselfde nie met hom gebeur nie.

NOEM 6 FISIESE EIENSKAPPE WAAROOR 'N STOEIER MOET BESKIK?
BRON: DICK EN ARRIE

ANTWOORD:
1. Balans
2. Fiksheid
3. Beweeglikheid
4. Kennis
5. Krag
6. Korrekte asemhaling

BESPREEK STREK- EN SOEPELHEIDSOEFENINGE ONDER DIE VOLGENDE HOOFDE:
- **BELANGRIKHEID**
- **MANIER VAN UITVOERING**

BRON: PHYSICAL FITNESS (Dr. T NOAKES) – BLADSY 162

ANTWOORD:
Belangrikheid – Om maksimum beweging op elke gewrig in die menslike liggaam teweeg te bring, waar twee of meer bene bymekaar kom by 'n gewrig.
Verhoed beserings, aangesien daar meer beweeglikheid teenwoordig is wanneer strekoefeninge gereeld gedoen word.
Strekoefeninge help ook om melksuur wat opgebou het in spiere wat aan uitputtende oefenings blootgestel was, te verminder asook styfheid van die spiere. Strekoefeninge moet in elke oefenprogram na opwarmingsoefeninge (dinamiese strekoefeninge) en aan die einde van die oefenprogram (statiese strekoefeninge) gedoen word.
Manier van uitvoering – Staties – Om ligte, stadige drukking op 'n spesifieke spiergroep te plaas vir dertig tot sestig sekondes. 'n Minimum van vyf repetisies moet op elke spiergroep uitgeoefen word. Statiese strekoefeninge word aanbeveel vir stoeiers.
Ballistiese strekoefeninge is vinnige en rukkerige bewegings en word nie aanbeveel nie, aangesien navorsing getoon het dat spierbeserings en spierverrekking makliker opgedoen kan word

NOEM 10 PERSOONLIKHEIDS EIENSKAPPE WAARAAN 'N STOEIER BEHOORT TE VOLDOEN
BRON: DICK EN ARRIE

ANTWOORD:

Karakter	Toewyding
Selfdissipline	Deursettingsvermoë
Getrouheid	Betroubaarheid
Stiptheid	Waarnemingsvermoë
Temperament	Geloof in homself
Goeie en slegte denke	

OMSKRYF DIE VOLGENDE ALGEMENE BENAMINGS EN TAALGEBRUIK IN STOEI:
BRON: DICK EN ARIE

BANKPOSISIE	AGTER ‘N STOEIER
AF TE BRING	AF TE BREEK
BRUG	GEVAARPOSISIE
KRUISGESIG	BESLISSING
VAL	DISKWALIFIKASIE
AS VERLOORDER VERKLAAR	ONTTREK
GREEP	ONTOELAATBARE GREEP
NEUTRALE POSISIE	PASSIEF
KONTAK, AKSIE	OPPONENT
LOTING	MASSA

ANTWOORD:
Bankposisie – Stoeier onder op hande en knieë
Agter ’n stoeier – In ’n aanvallende posisie agter ’n stoeier in bank posisie
Af te bring – ’n Stoeier uit ’n staande posisie na ’n bankposisie te dwing
Af te breek – ’n Stoeier in ’n bank posisie plat op sy maag op die mat te forseer
Brug – ’n Stoeier op kop en bene staan met sy skouers na die mat gekeer
Gevaarposisie – ’n Opponent se skouers oor die vertikale lyn van 90 grade te dwing
Kruisgesig – Plaas van die aanvallende stoeier se voorarm oor die kant van sy opponent se gesig
Beslissing – Uitslag van ’n wedstryd
Val – Beide skouers van ’n stoeier gelyktydig op die mat vasdruk vir een telling
Diskwalifikasie – Wanneer ’n stoeier as gevolg van ’n ontoelaatbare aksie verbied word om verder aan ’n stoeitoernooi deel te neem
As verloorder verklaar – As ’n stoeier as gevolg van ’n sekere aksie of passiwiteit verbied word om verder aan ’n wedstryd deel te neem
Onttrek – Wanneer ’n stoeier as gevolg van ’n besering verhoed word om verder deel te neem
Greep – ’n Houvas op ’n opponent
Ontoelaatbare greep – Enige houvas op ’n opponent teen die reëls van stoei
Neutrale posisie – Wanneer nie een van die stoeiers beheer uitoefen nie
Passief – Wanneer ’n stoeier nalaat om ’n aanvallende aksie uit te voer
Kontak, aksie – ’n Stoeier beveel om aan te val en positiewe tegnieke toe te pas
Opponent – Die teenstander van ’n stoeier
Loting – Die wyse waarop stoeiers afgepaar word vir ’n toernooi
Massa – Hoe swaar ’n stoeier se liggaam is

BESPREEK DIE AGTMAN GROEPSTOEI METODE
BRON: DICK EN ARIE

ANTWOORD:
Die stoeimat word in vier dele verdeel. Nadat die stoeiers hul reeks strek en opwarm oefenings voltooi het, sal hul soos volg gegroepeer word: Stoeiers van min of meer dieselfde liggaamsmassa word van 1 tot 8 genommer. Stoeiers van nommer 1 tot 4 word dan elk op een deel van die mat geplaas. Stoeiers van nommer 5 tot 8 word dan teenoor 1 tot 4 geplaas.
Stoei neem nou ՚n aanvang, waar die stoeiers teen mekaar stoei vir een, twee of drie minute rondes afhangend van die fiksheid of klassifikasie van stoeiers. Vir die eerste vier rondes bly nommers 1 tot 4 vas staan op die deel van die mat waar hy begin het, terwyl nommers 5 tot 8 anti-kloks van opponent na opponent beweeg. Die minuut rus tussen rondes moet gebruik word vir hergroepering na die volgende opponent tot aan die einde van die vierde ronde, daarna sal nommers 1 tot 4 noodwendig moet beweeg weg van sy oorspronklike deel van die mat af na sy volgende opponent toe.
Kan as volg voorgestel word;

EERSTE VIER RONDES

1STE RONDE	2DE RONDE	3DE RONDE	4DE RONDE
1 – 5	1 – 8	1 – 7	1 – 6
2 – 6	2 – 5	2 – 8	2 – 7
3 – 7	3 – 6	3 – 5	3 – 8
4 – 8	4 – 7	4 – 6	4 – 5

LAASTE DRIE RONDES

5DE RONDE	6DE RONDE	7DE RONDE
1 – 2	1 – 3	1 – 4
3 – 4	2 – 4	2 – 3
5 – 6	5 – 7	6 – 7
7 – 8	6 – 8	5 – 8

Gedurende hierdie groep stoei staan die afrigter in die middel van die mat sodat hy in staat is om al vier groepe gelyktydig te beheer
Foute wat mag ontstaan by die een groep kan dan deur die afrigter reggestel word sonder onderbreking van die ander groep.
Die afrigter moet veral daarop let dat stoeiers dieselfde tempo handhaaf vir die volle tydsduur van ՚n ronde, deur sy alles te gee.
By die toepassing van groep stoei, kry elke stoeier die geleentheid om teen sewe opponente met verskillende stoei style, agtermekaar te stoei, wat hom dan die kans bied om sy matfiksheid, spoed, uithouvermoë, krag, vaardigheid en tegnieke te beoefen.
Hierdie metode bied ook die stoeier die geleentheid om vir sewe, veertien of een-en-twintig minute aktief te stoei, in plaas van om vir ՚n lang tydperk mekaar halfhartig op die mat rond te stoot.

BESKRYF DIE KETTING STOEI OEFEN METODE
BRON: DICK EN ARIE

ANTWOORD:
Enige hoeveelheid stoeiers tussen die getal van 4 tot 10 kan volgens hierdie metode oefen. Elke stoeier sal teen al die ander te staan kom vir 'n tydperk van een tot hoogstens twee minute.
Hierdie metode is veral doeltreffend daar 'n stoeier na elke ronde teen 'n uitgeruste opponent na elke ronde te staan kom en gevolglik word hy daardeur verplig om deurentyd aktiewe stoei te handhaaf.
Stoeiers kan van verskillende massa afdelings, in ketting stoei, teen mekaar meeding, onder die toesig van 'n enkele afrigter.
Gewoonlik word die swaarste of beste stoeier eerste op die mat geplaas en dan vanaf die tweede swaarste tot die ligste massa of tweede beste tot die swakste stoeier, na mekaar, teen nommer een geplaas totdat al die stoeiers teen nommer een gestoei het.
Die ketting word gevorm met die 1ste twee stoeiers teen mekaar en soos die stoeiers in volgorde teen nommer een te staan kom, word die ketting gevorm totdat dit voltooi is.
Nommer een sal die stoeier wees wat 1ste teen al sy opponente gestoei het, terwyl die stoeier wat die laaste skakel vorm, in die finale ronde teen die nommer net voor hom stoei.
Hierdie metode word ketting stoei genoem, omdat die stoeiers na mekaar soos skakels van 'n ketting invoeg tot almal teen mekaar gestoei het.
Die skakels word gevorm soos gesien in die tabelle met 'n voorbeeld van 6 stoeiers wat deelneem d.w.s. elke stoeier sal 5 rondes stoei. In ronde nommer 5 is die ketting voltooi en hierna sal die stoeiers in volgorde uitgeskakel word tot by die laaste twee.

1STE RONDE	2DE RONDE	3DE RONDE	4DE RONDE
1 – 2	1 – 3	1 – 4	1 – 5
	2 STAAN UIT	2 – 3	2 – 4
			3 STAAN UIT

5DE RONDE	6DE RONDE	7DE RONDE	8STE RONDE
1 – 6	2 – 6	3 – 6	4 – 6
2 – 5	3 – 5	4 – 5	5 STAAN UIT
3 – 4	4 STAAN UIT		

9 DE RONDE
5 – 6

Stoeiers stoei nie langer as 2 minuut rondes in ketting stoei nie aangesien die doel van hierdie metode die klem lê op spoed en uithouvermoë. Hierdie metode word veral gebruik by stoeiers ter voorbereiding vir 'n kampioenskap.

BESKRYF DIE VAARDIGHEID: HOUDING IN STAAN STOEI, ONDER DIE VOLGENDE HOOFDE:

- **VOETE**
- **PUNT VAN EWEWIG**
- **BENE**
- **HEUPE**
- **RUG**
- **ARMS**
- **NEK EN KOP**

BRON: DICK EN ARIE

ANTWOORD:

Voete – Altyd skouer wydte met tone effens na binne gedraai

Punt van ewewig – Die menslike nael word as sy punt van ewewig beskou. Om ʼn goeie houding van balans te handhaaf is dit noodsaaklik dat ʼn stoeier se nael altyd binne die denkbeeldige sirkel van sy voete moet bly. As jy dus ʼn stoeier se punt van ewewig buite sy voete se sirkel dwing dan is hy van balans af.

Bene – Die bene van ʼn stoeier moet gebuig wees, die gradehoek van die kniegewrig moet dieselfde wees as die gradehoek van die dybeen – heupgewrig. Hierdie buigings maak bykomende beweging van die liggaam moontlik.

Heupe – Die heupe moet altyd vierkantig na ʼn stoeier se opponent toe wys, as daar twee pyltjies weerskante van ʼn stoeier aangebring word wat na vore wys, moet al twee hierdie pyltjies van die aanvallende stoeier na die verdedigende stoeier wys tydens en die pyltjies van die verdedigende stoeier moet weg wys die aanvallende stoeier

Rug – Die rug moet altyd ʼn semi-vertikale houding met die stoeimat as basis vorm. ʼn Krom rug wat horisontaal met die stoeimat as basis ingeneem word verswak die kraguitoefening van die stoeier se bewegings waarby die rug en heupe ʼn rol speel

Arms – Die arms moet altyd krom by die elmboë gebuig teen die romp gehou word met vingers effens gekrom en teen mekaar, met handpalms na binne gedraai. ʼn Gestrekte arm het geen krag nie. ʼn Stoeier moet nooit na sy opponent reik met gestrekte arms nie, maar moet met sy bene vorentoe beweeg

Nek en Kop – Die nek moet terug getrek word tussen die skouers in. Die oog visie op ʼn vertikale vlak is ongeveer 150 grade met die gevolg dat ʼn stoeier se gesigsveld altyd so moet wees dat hy die geheelbeeld van sy opponent kan waarneem

BESKRYF DIE VAARDIGHEID: BEWEGING
BRON: DICK AN ARIE

ANTWOORD:
Die belangrikste bewegingsrigtings van ŉ stoeier is die vorentoe, agtertoe, sywaartse en sirkelvormige bewegings van die liggaam wat deur die voete beheer moet word. Vir al hierdie bewegings behalwe die sirkelvormige beweging moet die bewegings met kort doelgerigte voetpassies uitgevoer word. Lang gestrekte bewegings met die bene verleen nie krag aan hierdie bewegings van die liggaam nie. As een voet beweeg word, hetsy vorentoe, agtertoe of sywaarts moet die ander voet onmiddellik in dieselfde rigting volg, die afstand tussen die voete moet altyd dieselfde bly en dieselfde afstand moet altyd gehandhaaf word.
Die sirkelvormige bewegings moet altyd uitgevoer word met ŉ vinnige 90 grade draai sywaarts. Indien jy na links draai gebruik jou regtervoet as draaipunt. Beweeg jou linkervoet met ŉ sirkel beweging na links tot skuins agter jou regtervoet, draai ook jou romp na links. Rond hierdie beweging af deur weer jou ideale uitgangsposisie in te neem.
Indien jy na reg wil sirkel gebruik genoemde bewegings omgekeerd

BESKRYF DIE VAARDIGHEID: VERANDERING VAN AANVALSVLAKKE
BRON: DICK EN ARIE

ANTWOORD:
Hierdie vaardigheid verwys na die verandering in die hoogte van die heupe (hoër of laer). Dit is moeilik om hierdie vaardigheid te vervolmaak want dit moet gedurig gedurende ŉ wedstryd toegepas word.
Die middelpunt van jou balans moet altyd by jou heupe wees as jy jou opponent aanval. Dus moet jy altyd voorbereid wees om jou opponent op verskeie hoogtes te ontmoet. By die verandering van die heupvlakke moet jy van die kniegewrig gebruik maak en nie van die middellyf nie. Indien jy jou middellyf buig beweeg jou kop nader aan die mat terwyl jou heupe nie van hoogte verander het nie en dit plaas jou in ŉ swak balans posisie.
Deur jou heupvlak hoër of laer te verander kan jy jou balans behou en jouself in staat stel om tot aksie oor te gaan.

BESKRYF DIE VAARDIGEID: PENETRASIE
BRON: DICK EN ARIE

ANTWOORD:
Om 'n aanval te loods na jou opponent moet dit doelgerig uitgevoer word en met soveel geweld dat jy teoreties deur hom moet beweeg. Omdat stoei aanhoudende bewegings vereis, is dit belangrik dat jy sal voorsien waar die opponent sal wees die oomblik wanneer jy hom aanval. Jou doelwit moet sodanig wees dat jy jou aanval daarop mik om ongeveer 'n meter agter die opponent tot stilstand moet kom. In plaas van by jou opponent verby te beweeg moet jy in hom in beweeg
Die aanval moet van 'n lae heupvlak af uitgevoer word. Die ontploffingskrag van jou penetrasie (aanval) moet sodanig wees dat dit grootliks die gevolg van jou sukses van 'n aanval moet uitmaak.

BESKRYF DIE VAARDIGHEID: OPTEL
BRON: DICK EN ARIE

ANTWOORD:
Optel is gebaseer op die posisie van jou liggaam en die sukses van die hele beweging berus hoofsaaklik by jou heupe en die manier hoe jy jou heupe gebruik.
Die meeste stoeiers begaan die fout om sy opponent met sy bolyf en arms te probeer optel. Dit moet egter onthou word dat jou krag in jou onderlyf is, hoofsaaklik in jou heupe en dybene. Om die optel effektief uit te voer moet jou arms net gebruik word om jou opponent styf teen jou vas te trek, laat sak dan jou heupvlak en beweeg hul in jou opponent in, tel hom dan van die mat af op deur jou bene te strek hoofsaaklik deur van jou dyspiere gebruik te maak.

BESKRYF DIE VAARDIHEID: VOETVERPLASINGS
BRON: DICK EN ARIE
ANTWOORD:
Hierdie vaardigeheid word toegepas by kopgrepe en aanvalle na die bolyf. By die toepassing van voetverplasing staan jy regoor jou opponent, begin dan die beweging deur vorentoe te stap met een voet volg direk met die ander voet en plaas dit met die tone reg agter die hakskeen van die voorste voet.
Hou jou voete naby mekaar om jou in staat te stel om soos 'n tol te draai. Indien jy met jou regtervoet afgestap het sal jy 'n sirkel van 270 grade met jou liggaam na links uitvoer terwyl jy jou opponent dan met jou toegepaste greep oor jou lae rug gooi. Dit is 'n algemene fout van stoeiers om hul voete te ver van mekaar af te plaas en dan die draaibeweging te verongeluk deurdat hulle dan nie in staat is om vinnig te tol nie.
Onthou dat jou heupvlak laer moet wees as die van jou opponent

BESKRYF DIE VAARDIHEID: AGTEROORGOOI
BRON: DICK EN ARIE

ANTWOORD:
Die agteroorgooi vereis dat jy jou liggaamsmassa moet beheer wanneer jy van ’n staande houding direk agteroor in ’n hoë brug inbeweeg. Hierdie vaardigheid vereis koördinasie en oefening en die resultaat van so ’n gooi kan dramaties en skouspelagtig wees.
Die sleutel tot die suksesvolle toepassing van so ’n gooi is om jou knieë te buig en terselfdertyd jou heupe te laat sak en hul vorentoe te beweeg in jou opponent in. Al jou liggaamsmassa moet op jou voete geplaas word, maar hoe verder jy terug agteroor met jou bolyf beweeg sal van jou liggaamsmassa vorentoe beweeg om te kompenseer vir jou kop en skouers se massa wat terug gaan. Alhoewel jou knieë gebuig word in hierdie beweging moet jy verhoed dat jou boude laer sak.

WANNEER ‘N AFIGTER TEGNIEKE DEMONSTREER, IS DAAR SEKERE TEGNIESE PUNTE RAKENDE DISSIPLINE EN ALGEMENE AFRIGTINGS-
ORGANISASIE WAT IN GEDAGTE GEHOU MOET WORD, NOEM HIERDIE PUNTE.
BRON: LEERPLAN EN HANDLEIDING VIR DIE VERTIKALE OPLEIDING VAN AFRIGTERS EN INSTRUKTEURS OP PROVINSIALE EN NASIONALE VLAK

ANTWOORD:
1. Grepe, tegnieke en bewegings wat deur ’n afrigter gedemonstreer word moet stap vir stap opgebreek word totdat die verskillende opgebreekte fasette saam gevoeg word om ’n geheelbeeld van die spesifieke greep, tegniek of beweging vorm. Die stappe volg mekaar in moeilikheidsgraad op elke stap moet die essensie van die uiteindelike stap behels. Elke stap moet altyd ’n geheel vorm
2. Al die stoeiers moet die demonstrasie kan sien
3. Al die stoeiers moet die afrigter duidelik kan hoor
4. Voordat daar gedemonstreer word moet die afrigter sorg dat hy almal se aandag het
5. Demonstrasies moenie te veel in oefeningstyd in beslag neem nie
6. Demonstrasie moenie te lank duur nie
7. Demonstrasie moet deur in oefening gevolg word
8. Demonstrasie kan ’n deel van afrigting wees

HOE SAL JY AS AFRIGTER TE WERK GAAN OM TEGNIEKE SUKSESVOL TE DEMONSTREER?
BRON: LEERPLAN EN HANDLEIDING VIR DIR VERTIKALE OPLEIDING VAN AFRIGTERS EN INSTRUKTEURS OP PROVINSIALE EN NASIONALE VLAK

ANTWOORD:

1. Verduideliking – eers aan die stoeiers wat jy wil demonstreer
2. Demonstreer – doen dit eers self of gebruik stoeiers om dit te doen
3. Naboots – laat die hele groep dit naboots en self doen
4. Korreksie – wys hul op hul foute
5. Herhaling – as die oefening reg uitgevoer word moet die stoeiers dit herhaal totdat hulle die greep, tegniek of beweging goed ken
6. Afrigting – Tegniek – aanleer van tegniek + verfyning van tegniek
7. Kondisionering – psigies en fisies

VERDUIDELIK DIE VERSKIL TUSSEN OPWARMINGSOEFENINGE EN STREKOEFENNGE
BRON: PHYSICAL FITNESS (Dr. T NOAKES) – BLADSY 164

ANTWOORD:

Opwarmingsoefeninge is bewegingsoefeninge soos draf, touspring, trappe klim, bobbejaan hardloop, spinnekop loop, “burby” oefenings, stoeiersopsitte, ens. Dit moet stadig begin en geleidelik verhoog word totdat die nodige hartslag tempo bereik is (220 minus ouderdom). Opwarmingsoefeninge verhoog die hartslag, die sirkulering van bloed, die liggaamstemperatuur en die temperatuur van die spiergroepe wat nodig is vir die verskillende oefensessies wat volg.
Strekoefeninge verhoog die vlak van beweging by ’n spesifieke gewrig en is nie oefenings wat opwarmingsoefeninge vervang nie. Strekoefeninge het weinig te doen met die sirkulering van bloed.
Strekoefeninge help om melksuur in spiere te verwyder na strawwe oefening
Dit is logies dat slegs opgewarmde spiere tot die maksimum gestrek kan word sonder spierverrekkings

BESPREEK DIE EIENSKAPPE WAT U AS AFRIGTER IN ‘N WARE SPORTMAN SAL WIL SIEN
BRON: DICK EN ARRIE

ANTWOORD:
- ’n Deelnemer wat sy/haar pak kan aanvaar sonder om verskonings te soek en hierdie gesindheid sy algemene gedrag moet kenmerk
- ’n Persoon wat hard en getrou volgens die reëls stoei en tot die einde deurdring, wat die uitslag ook al mag wees en hom nooit hoef te skaam vir sy gedrag nie
- ’n Persoon wat nederig is as hy oorwin en groothartig is as hy verloor, wat alle beslissings in ’n goeie gees aanvaar
- Wat onselfsugtig is en altyd poog om ander te help om beter te presteer
- Van goeie karakter is, dit sluit die volgende eienskappe in:- eerlikheid, integriteit, betroubaarheid, lojaliteit, nederigheid, opregtheid en standvastigheid
- ’n Persoon wat liggaamlik en geestelik fiks is. ’n Perfekte liggaam is nie altyd nodig nie – dink maar aan die rystoel atlete

NOEM EN BESKRYF DIE TEKEN EN SIMPTOME VAN BEENBREUKE
BRON: LEERPLAN EN HANDLEIDING VIR DIE VERTIKALE OPLEIDING VAN AFRIGTERS EN INSTRUKTEURS OP PROVINSIALE EN NASIONALE VLAK

ANTWOORD:
- Pyn – By die plek waar die been gebreek is
- Swelling – Is gewoonlik sigbaar rondom die beenbreuk
- Beperking van natuurlike bewegings – Die ledemaat of liggaamsdeel kan nie vir sy gewone funksie gebruik word nie
- Misvorming – Die twee beenstukke is nie in hulle normale verhouding tot mekaar nie en die ledemate is klaarblyklik in ’n onnatuurlike posisie
- Verkorting – Die twee punte van die bene mag glad nie teenoor mekaar lê nie, sodat die een langs die ander opgetrek word deur spierwerking en die hele ledemaat gevolglik verkort is
- Abnormale beweeglikheid – Op die plek waar die been gebreek is, mag onnatuurlike beweging moontlik wees
- Onreëlmatigheid – As die beenbreuk vlak onder die vel is, kan die onreëlmatigheid gevoel word
- Knettering – Dit is die knersing wat veroorsaak word as die gebreekte ente van die been teen mekaar skuur
- Skok – ’n Persoon wat ’n been gebreek het, lei altyd aan skok, en die mate van skok hang af van die erns van die breek

BESKRYF HOE BEENBREUKE BEHANDEL SAL WORD
BRON: LEERPLAN EN HANDLEIDEING VIR DIE VERTIKALE OPLEIDING VAN AFRIGTERS EN INSTRUKTEURS OP PROVINIALE EN NASIONALE VLAK

ANTWOORD:

- Behandel die beenbreuk op die toneel. Die stoeier moet nie vervoer word nie, al is die afstand ook hoe kort, voordat die beseerde lid so onbeweeglik moontlik gemaak is deur middel van spalke en verbande
- Behandel enige bloeding wat met die beenbreuk gepaard gaan
- Behandel enige wonde wat teenwoordig mag wees. Moenie die punt van ʼn uitstekende beenstuk met ontsmetmiddels behandel nie en moenie die wond was nie
- Hou die beseerde liggaamsdeel of ledemaat stil en steun dit – sodat beweging onmoontlik is en verdere beserings sodoende voorkom word
- Plaas die beseerde lid sorgvuldig in ʼn posisie wat so natuurlik moontlik is, onder om geweld te gebruik
- Maak die beenbreuk of betrokke liggaamsdeel onbeweeglik deur die nodige spalke, vulsel, verbande en draagbande aan te lê
- Behandel die stoeier vir skok
- Ontbied dadelik ʼn geneesheer of vervoer die stoeier so gou moontlik na ʼn hospitaal

BESPREEK DIE VERSTUITING VAN 'N GEWRIG ONDER DIE VOLGENDE HOOFDE:

- **TEKENS EN SIMTOME**
- **BEHANDELLING**

BRON: LEERPLAN EN HANDLEIDING VIR DIE VERTIKALE OPLEIDING VAN AFRIGTERS EN INSTRUKTEURS OP PROVINSIALE EN NASIONALE VLAK

ANTWOORD:
TEKENS EN SIMPTOME:

- Pyn in en om die betrokke gewrig
- Normale beweging van die gewrig is belemmer
- Swelling ontwikkel by die beseerde plek
- Verkleuring rondom die gewrig mag later plaasvind as gevolg van bloeding in die omliggende weefsels

BEHANDELING:

- Verhoed die stoeier om die beseerde ledemate te beweeg of te gebruik
- Behandel die stoeier vir skok
- Ontbloot die gewrig en lê ʼn omslag en verband stewig aan, maak dit daarna herhaaldelik met kouewater nat. As dit nie langer verligting bring nie haal dit af en lê dit weer aan. Indien moontlik plaas ys pakke op aangetaste dele
- Lig die beseerde deel effens op en steun dit in ʼn posisie wat vir die stoeier die meeste verligting bring
- ʼn Geneesheer moet hierna geraadpleeg word vir verdere ondersoek en behandeling

BESPREEK GESKEURDE SPIERE ONDER DIE VOLGENDE HOOFDE:

- **TEKENS EN SIMPTOME**
- **BEHANDELING**

BRON: LEERPLAN EN HANDLEIDING VIR DIE VERTIKALE OPLEIDING VAN AFIGTERS EN INSTRUKTEURS OP PROVINSIALE EN NASIONALE VLAK

ANTWOORD:

TEKENS EN SIMPTOME:

- ʼn Skielike skerp pyn op die beseerde plek
- Beweging van die beseerde deel vererger die pyn
- ʼn Gaping of duik in die geskeurde spier wat sigbaar is.

BEHANDELING:

- Plaas die stoeier in ʼn gemaklike posisie
- Behandel vir skok
- Steun die beseerde deel in ʼn posisie wat vir die stoeier die gemaklikste is
- Nadat die beseerde deel ontbloot is lê ʼn omslag en verband aan en maak herhaaldelik met koue water nat
- ʼn Geneesheer moet so gou as moontlik geraadpleeg word vir verder behandeling

BESPREEK ONTWRIGTING ONDER DIE VOLGENDE HOOFDE:

- **TEKENS EN SIMPTOME**
- **BEHANDELING**

BRON: LEERPLAN EN HANDLEIDING VIR DIE VERTIKALE OPLEIDING VAN AFRIGTERS EN INSTRUKTEURS OP PROVINSIALE EN NASIONALE VLAK

ANTWOORD:

TEKENS EN SIMPROME:

- Pyn in die omgewing van die gewrig
- Die betrokke deel voel lam en magteloos
- Tekens van skok
- Misvorming – d.w.s. die bene nie die normale posisie tot mekaar inneem nie
- Bewegings by die gewrig is onmoontlik of beperk
- Swelling en verkleuring van die gewrig vind later plaas as gevolg van bloeding in die weefsels

BEHANDELING:

- Moenie probeer om die ontwrigting te herstel nie, omdat pogings om die bene in hul normale posisie terug te plaas nadelig mag wees
- Vervoer die stoeier so gou doenlik na ʼn hospitaal of geneesheer omdat ʼn ontwrigting gou herstel behoort te word
- Hou die beseerde ledemaat stil en steun dit in ʼn posisie wat vir die stoeier die gemaklikste is
- Behandel vir skok
- As die stoeier vervoer word stut die beseerde deel in so ʼn normale posisie as moontlik, sonder om geweld te gebruik of die stoeier ongerief te verskaf deur genoegsaam verbande en vulsel te gebruik

- As daar ’n oop ontwrigting is d.w.s. as daar ’n wond gepaard gaan met die ontwrigting verhoed verdere besmetting deur die wond met ’n steriele verband te bedek en verbind. Moenie die wond uitwas nie

BESPREEK HARSINGDRUKKING EN HARSINGSKUDDING ONDER DIE VOLGENDE HOOFDE:

- **TEKENS EN SIMPTOME**
- **BEHANDELING**

BRON: LEERPLAN EN HANDLEIDING VIR DIE VERTIKALE OPLEIDING VAN AFRIGTERS EN INSTRUKTEURS OP PROVINSIALE EN NASIONALE VLAK

ANTWOORD:

TEKENS EN SIMPTOME VAN HARSINGDRUKKING:

- Bewusteloosheid in mindere of meerdere mate kan intree
- Die gesig word bleek
- Die vel is koud en klam en die temperatuur is gewoonlik onder normaal
- Die pols is vinnig en swak
- Die asemhaling is oppervlakkig

TEKENS EN SIMPTOME VAN HARINGSKUDDING:

- Bewusteloosheid tree gewoonlik geleidelik in en kan lig of diep wees
- Die gesig is blosend rooi
- Die liggaamstemperatuur kan verhoog wees
- Die pols is stadig maar sterk
- Die asemhaling is stadig, diep of snorkend
- Die pupille van die oë is vergroot en starrend en kan soms ongelyk wees
- Daar kan verlamming van die eenkant van die liggaam wees, afhangend van die setel van die drukking
- Bloeding uit die ore of neus mag teenwoordig wees

BEHANDELING VIR HARSINGDRUKKING EN HARSINGSKUDDING:

- Kop en skouers moet hoog gehou word (laag met die harsingskudding en skok)
- Sit koue kompressie of ys op die kop, maar nie oor die wonde (indien enige) nie
- Moet onder geen omstandighede probeer om die stoeier te wek nie
- Elke geval moet as gevaarlik beskou en behandel word, en alle onnodige beweging moet vermy word; omdat harsingbloeding soms ’n hele tyd na die besering eers intree
- Kry stoeier so gou as moontlik by ’n geneesheer of hospitaal

NOEM EN BESPREEK DIE 5 BASIESE KOMPONENTE WAARUIT FIKSHEID BESTAAN
BRON: DICK EN ARRIE

2. Krag – Volgens die fisika is krag, werk waarin relatief 'n groot massa met min versnelling oor 'n klein afstand beweeg word. Sonder die nodige krag kan die volgende komponente nie effektief toegepas word nie. Die ontwikkeling van plofkrag is noodsaaklik in die stoeimondering
3. Spoed – Volgens die fisika is spoed werk waarin relatief 'n klein massa met groot versnelling oor 'n afstand beweeg word
4. Uithouvermoë – Volgens die fisika is uithouvermoë werk waarin relatief 'n massa met min versnelling oor 'n lang afstand vervoer word
5. Tegniek – is die aanleer van spesifieke handelinge, bewegings en grepe deur herhaalde repetisies sodat dit later outomaties geskied
6. Balans – 'n Faktor wat daarop gemik is om so 'n posisie in te neem by die toepassing van 'n aktiwiteit, sodat die handeling korrek uitgevoer word sonder om die stabiele houding en ewewig te versteur

BESPREEK KRAG AS 'N BELANGRIKE KOMPONENT VAN DIE STOEIER SE STOEIMONDERING
BRON: PHYSICAL QUALIFICATIONS AND STRENGHT REQUIREMENTS

ANTWOORD:
Soos ons reeds bewus is, is die komponente van fiksheid: krag, spoed, uithouvermoë, tegniek en balans. Die belangrikheid van krag in stoeikompetisie word dikwels onderskat deur stoeiers en afrigters. Navorsing toon dat sonder voldoende krag kan komponente soos fiksheid, spoed en uithouvermoë nie effektief gebruik word nie.
Alle afrigters en stoei bronne asook wereld gehalte stoeiers wat skryf oor hulle loopbane stem saam dat 'n stoeier oor voldoende krag moet beskik of ontwikkel om suksesvol te wees in sy stoei loopbaan.
'n Groep uitstaande stoei afrigters stem saam dat om sukses te behaal "totale liggaamskrag' die belangrikste faktor is. Daar word ook gesê dat plofkrag van meer waarde is vir 'n stoeier as stadige krag wat ontwikkel word deur swaar gewigte met minder repetisies te oefen. Plofkrag word eerder gemeet aan die maksimum repetisies in 'n bepaalde tydsduur, bv. in 30 sekondes met ligte gewigte. Met die term "totale liggaamskrag" word bedoel dat die stoeier dan alle tipe krag moet ontwikkel om hom 'n redelike kans te bied in enige situasie wat hy hom tydens 'n stoeiwedstryd mag bevind. Ondervinding het bewys dat die sterker stoeier gewoonlik die beter stoeier is. Met 'n hoë vlak van krag by 'n stoeier, besit hy basies 'n groter uihouvermoë, spoed, vinniger reaksie en sal minder las hê van beserings. Tussen twee stoeiers met ewe veel ondervinding, tegniek en ander faktore sal die sterker stoeier wen.

NOEM DIE Kategorieë WAARIN DIE VAARDIGHEIDSTEGNIEKE OPGEDEEL KAN WORD EN Sê OOK WATTER VAARDIGHEIDSTEGNIEKE BY WATTER Kategorieë INGEDEEL WORD
BRON: DICK EN ARIE

ANTWOORD:

1. Houding – Vaardigheid: houding
2. Beweging – Vaardigheid: beweging, verandering van aanvalsvlakke en penetrasie
3. Optel – Vaardigheid: optel, voetverplasings en agteroorgooi

NOEM EN BESKRYF DIE 3 BEGINSELS WAARUIT NUWE KONSEPTE IN STOEI BESTAAN:

- **TOTALE STOEI**
- **UNIVERSELE STOEI**
- **RISIKO STOEI**

BRON: DICK EN ARIE

ANTWOORD:
Totale Stoei – Behels die dinamiese aspek van ons sport. Daar word van stoeiers verwag om aanvalle en teenaanvalle te loods gedurende die hele wedstryd, die wedstryd moet baie aksie vol wees. Totale stoei vereis goed ontwikkelde uithouvermoë, wat ŉ basiese element is asook spoed en spoed-uithouvermoë. Hierdie is ŉ nuwe kwaliteit wat ŉ onmisbare vereiste is vir totale stoei. Stoei is ŉ "naelloper" dissipline en nie ŉ "marathon" beginsel nie.
Totale stoei vereis ŉ vinnige pas van volgehoue aksie. Enige stoeier wat nie aan hierdie vereiste voldoen nie, sal gepenaliseer word soos wat die reëls voorskryf

Universele stoei – Is ŉ konsep van kwaliteit, wat die inhoud van stoei verhoog en wat ontwikkel kan word as gevolg van verkorte tydsduur van wedstryde. Universele stoei vereis meer aksie en grepe en die ontwikkeling van nuwe tegnieke.
Is van toepassing in staan en matstoei. Matstoei is weer in ere herstel en dit vorm ŉ integrale deel van stoei. ŉ Indrukwekkende aantal grepe gekombineer met spoed-uithouvermoë skep die geleentheid vir stoeiers om ŉ verskeidenheid van tegnieke en tegniek variasies toe te pas. Die wye reeks van moontlike grepe in stoei is inderdaad indrukwekkend en universele stoei kan slegs uitgebou word op grond van ŉ hoogs ontwikkelende tegniese kultuur.
Risiko in stoei – In alle vorms van sport behels aanval en verdediging altyd ŉ mate van risiko, in geen ander sport behalwe stoei is die vrees en huiwering om risiko's te neem so oorweldigend nie. Verskonings soos "die opponent is te sterk" of "die stoeiers ken mekaar" word nie meer aanvaar nie. Geen verskonings kan passiwiteit regverdig nie. Die moet om risiko te neem is ŉ kwaliteit van die sterke.
Die afrigter moet aandring op hierdie sielkundige faktor, hy is verantwoordelik om hierdie morele en vlugtige eienskap in sy stoeiers te ontwikkel en om die stoeier aan te moedig en te inspireer om risiko's te neem in die uitvoering van hul grepe.

BESPREEK DIE FILISOFIE VAN STOEI ONDER DIE VOLGENDE HOOFDE:

- **DIE OUER**
- **DIE BEAMPTE**
- **DIE AFRIGTER**
- **DIE STOEIER**

BRON: DICK EN ARIE

ANTWOORD:
Die Ouer – Voordat ′n ouer met stoei gemoeid was nie het hy nooit die volgende ervaar nie:

- Bekommer wees oor seun se massa
- Seun se dieet moet dopgehou word
- Moet stoeioefeninge en toernooie bywoon
- Luide aanmoediging langs die kant van die mat om u seun, klub of provinsie aan te moedig
- Moet in kombuise voedsel voorberei of verkoop om klubfondse in te samel
- Dit alles is vir u ′n nuwe ondervinding, wat vir u voorheen nie van belang was nie het vir u nou ′n leefwyse geword

Die Beampte

- U moet weer ′n leerplan onder die knie kry
- Eksamen skryf, uself bekwaam om ′n hoër gradering te verwerf
- Moet beslissings vel waaroor u opgehemel of veroordeel word
- Blootgestel word aan sekere vorms van kritiek
- Dit alles is vir u in die nuwe amp ′n ervaring waaraan u nooit voorheen gedink het nie.

Die Afrigter

- Daar word skielik na jou opgesien om kennis oor te dra
- Daar moet deur jou take op sekere tye verrig word waarvoor jy geen vergoeding ontvang nie
- Jy moet leiding neem, pa, ma en raadgewer wees vir ander mense se kinders
- Jy moet aanmoedig, berispe en troos waar dit nodig is
- Jy word opgehemel of uitgejou na gelang van die sukses of neerlaag van die stoeier
- Jou lewensroetine het drasties verander met ′n aktiwiteit wat deel geword het van jou daaglikse leefwyse

Die Stoeier

- Moet nuwe tegnieke aanleer
- Moet voor toeskouers optree
- Moet massa en eetgewoontes dophou
- Baie maal reeds op ′n vroeë ouderdom leer om te dink
- Moet meeding om ′n posisie
- Hoë verwagting word gekoester van ouers, afrigter, maats, klub, provinsie of land
- Word gedissiplineer om oefening of toernooie op sekere tye by te woon
- Die triomf of tragedie… juig oor ′n oorwinning of stort ′n traan oor ′n nederlaag

BESPREEK KORTLIKS DIE INVLOED WAT DIE OUER-KIND VERHOUDING OP DIE SUKSES VAN DIE STOEIER SE STOEILOOPBAAN SAL Hê
BRON: DICK EN ARIE EN SAVSLOR VLAK 1 HOOFSTUK 1.6

ANTWOORD:
Dit is alombekend dat ouers-hulle kinders aanmoedig om hulle talente te ontwikkel en ook om op sportgebied hulle eie kinders met ander van hulle ouderdom te vergelyk. Daar word gevoel dat kinders op die sportveld geleer kan word om te wen en te verloor en om sodoende te leer om korrek op sulke situasies te reageer. Die ondervinding om te verloor en te wen is albei belangrik vir die ontwikkeling van ʼn gebalanseerde persoonlikheid. Fisiese aktiwiteit, veral in sport, voorsien aan die kind geskikte moontlikhede om die aspek te beleef en te beproef.

Indien genoemde verskynsel aangewend word ter bevordering en ontwikkeling van die individu, is daar geen fout mee te vind nie. Ongelukkig bly dit nie daar by nie. Sodra sommige ouers waarneem dat hulle kinders besondere vermoëns in sport of in ʼn spesifieke sportsoort besit, word daar groot verwagtinge en ideale vir die jong kind gekoester, dikwels ideale wat die ouer self graag wou verwesenlik, maar nie kon nie. Geweldige druk word dan op die kind uitgeoefen. Hierdie druk vanaf die kant van die ouers op die begaafde kind laat gewoonlik ʼn negatiewe gevoel by die kind. Wanneer die wen element by die ouer oorbeklemtoon word, moet "iets" beslis daaronder ly – gewoonlik die sportdeelnemer. Gespanne kinders van wie onnatuurlike prestasies verwag word, kan meer skade opdoen as die waarde wat hulle kan put uit hoogs kompeterende sport. Wanneer die druk van die kant van die ouers toeneem, besef die jong deelnemer dat slegs oorwinnings hulle tevrede stel. Hy ontwikkel ʼn gevoel van bedreigdheid. Dis nou nie meer die kind wat uit vrye wil aan sy sportsoort deelneem nie; wat die kind nou dryf is die gevoel dat daar van hom verwag word om deel te neem om beter en beter prestasies te lewer.

Dit is ʼn prestasiedrukgang waarin die kind geplaas word. Ouers raak dikwels so betrokke by wedstrydbeslissings en ontevrede oor hulle kinders se prestasies dat dit teensin by die kind sowel as afrigter ontlok. Onmoontlike eise word soms aan die afrigter gestel, met die gevolg dat die kind en afrigter se waardigheid aangetas word. Eers wanneer die ouer en afrigter die kind kan aktiveer tot deelname wat spanningloos, kommervry en spontaan is, kan daar aanspraak gemaak word op ʼn verantwoorde en gebalanseerde sportdeelname. Die antwoord is dus: gebalanseerde betrokkenheid van die kant van die ouers en as hoogste doel vir sportdeelname; ʼn goed begronde sport opvoeding. Dit is belangrik dat die kind weet jy as ouer stel belang in hom, dit bied hom sekuriteit, dis vir hom ʼn waarborg dat hy weet sy ouers is altyd daar met raad en daad wanneer hy dit nodig het. In sy sport opvoeding verg die kind fyn waarneming.

HOE WORD JOU KIND 'N GOEIE SPORTMAN?
ANTWOORD: BRON: Verbeter jou sportprestasie deur emosionele intelligensie ISBN 0-624-04395-9

- Betoon respek en wees vriendelik teenoor almal saam met wie en teen wie jy Stoei.
- Moenie windmaker wees net om te beïndruk nie.
- Se "goeie wedstryd" na die tyd ongeag of jou teenstander(s) gewen of verloor het.
- Gee erkenning aan die ander stoeier as hulle goed Stoei.
- Leer die reëls van die sport.
- Daag betyds op vir oefening en wedstryde, selfs al is jy die ster van die span-jou spanmaats en afrigter sal dit waardeer.
- Luister na jou afrigter en volg sy of haar instruksies.
- Moenie met beamptes argumenteer as jy nie met hulle beslissings saamstem nie. As jy nie verstaan nie, vra beleefd, liefs na die tyd.
- As jy niks goeds van jou opponent kan se nie, bly liewer stil.
- Moenie verskonings maak (soos "ek het my voet seergemaak") as jy verloor nie.
- Selfs al Stoei jy beter as jou spanmaats moet elkeen 'n kans kry.
- Dit beteken dat jy ook maar soms moet luister. Doen dit sonder teëpraat.
- Stoei regverdig: wie kul sal op die lange duur nie wen nie.
- Geniet dit. Moenie vergeet dat dit eintlik is waaroor sport gaan nie.

DAAR IS DRIE TIPES FIKSHEID IN SPORT. NOEM EN BEPREEK HIERDIE TIPES
BRON: DICK EN ARIE

ANTWOORD:

1. Algemene fiksheid – Dit is 'n toestand waar die menslike liggaam in staat is om sonder enige nadelige gevolge sy dagtaak te kan verrig.
2. Mediese fiksheid – Dit is waar die organe en ledemate vry is van enige kwale, gebreke of siektes wat die normale werking van hierdie sisteme nadelig kan beïnvloed.
3. Spesifieke fiksheid – Dit is wanneer verskillende sisteme van die menslike liggaam spesifiek voorberei word om 'n spesiale aktiwiteit op 'n hoë vlak suksesvol uit te voer, volgens die voorskrifte van die besondere aktiwiteit

BESPREEK MOTIVERING ONDER DIE VOLGENDE HOOFDE:

- **INTRINSIEKE MOTIVERING**
- **EKSTRINSIEKE MOTIVERING**
- **KORTTERMYN MOTIVERING**
- **LANGTERMYN MOTIVERING**

BRON: LEERPLAN EN HANDLEIDING VIR DIE VERTIKALE OPLEIDING VAN AFRIGTERS EN INSTRUKTEURS OP PROVINSIALE EN NASIONALE VLAK

ANTWOORD:
INTRINSIEKE MOTIVERING – Hiermee moet die afrigter poog om sy stoeiers sodanig te beweeg dat hulle hulself spontaan en sonder wilsinspanning in hul taak sal verdiep. Die afrigter is dus die een wat entoesiasties en met besieling moet vooruitloop, slegs dan sal hy entoesiasme, doelgerigtheid en vasberadenheid by sy stoeiers inburger.
EKSTRINSIEKE MOTIVERING – Dit impliseer oor die algemeen straf, beloning en kompetisie. ʼn Kombinasie van straf en beloning moet bewerkstellig word. Kompetisie is ʼn baie sterk motiveringsmiddel maar moet op ʼn gesonde basis geskied
KORTTERMYN MOTIVERING – Dit is die motivering van ʼn stoeier van wedstryd tot wedstryd tydens ʼn kampioenskap. Praat met die stoeier oor sy wedstryde wat verby is en wys sy foute aan hom uit en laat hom glo dat hy daardie foute kan uitstryk en kan wen. Bespreek sy volgende opponent met hom en wys sy opponent se gebreke aan hom uit en wys hom op sy sterk punte ten opsigte van sy teenstander.
LANTERMYN MOTIVERING – Dit is die motivering van ʼn stoeier oor ʼn lang tydperk. Die afrigter moet sy oefen program en sy langtermyn motivering sien as ʼn geïntegreerde program sien. As die stoeier vir nasionale proewe voorberei, sal die afrigter reeds lank voor die tyd begin om die stoeier fiks te kry. Die afrigter sal so ʼn stoeier, indien hy sukses wil behaal, nie net fisies nie, maar ook geestelik moet voorberei. Dit is langtermyn motivering

NOEM EN BESPREEK TEGNIEKE VIR BETER PRESTASIE

BRON: Verbeter jou sportprestasie deur emosionele intelligensie ISBN 0-624-04395-9

ANTWOORD:

Ontspanning:

Ontspannings opleiding leer jou om die vroeër waarskuwingstekens van spanning te erken en hoe om dit met die sensasie van ontspanning te kan vervang

Visualisering:

Die visualiseringtegniek behels die vorming van prentjies in jou verbeelding van wat jy graag wil hê of wil doen. Visualisering om jou vertonings te verbeter, is vergelykbaar met geestelike voorbereiding vir opkomende byeenkoms.

Asemhaling:

Die patroon van jou asemhaling affekteer die patroon van jou optrede.

In situasies van hoe stres is baie stoeiers geneig om hul asem op te hou, te hiperventileer of kort, skerp asemteue te neem, wat die negatiewe gevolge van stres vergroot.

Wanneer jy gespanne is, kan diep asemhaling jou liggaam en gemoed weer na die hede help terug bring sodat stres minder intens raak.

Emosionele beheer en hanteer strategieë

Die emosionele beheer is een van die belangrikste aspekte van emosionele intelligensie. Persone wat in beheer is van hul gevoelens, kan enige situasie wat op duik met selfvertroue hanteer.

Fokus en sentrering

Jou fokus is goed as jy kan konsentreer op die taak voor hande. Sportmanne en vroue begaan dikwels die fout om aan die uitkoms van hul wedstryd te dink terwyl hulle nog daarmee besig is. Gedagtes soos: Sal ek vinnig, goed of sterk genoeg wees om te wen? Strem konsentrasie

Selfgesprek:

Vind jy dat jy voortdurende dieselfde patroon van negatiewe oortuigings handhaaf en besef jy dat die negatiewe oortuigings 'n afbrekende uitwerking op jou prestasie het? Wat jy nodig het, is 'n paar positiewe frases of self bevestigende uitdrukkings te formuleer.

Liggaamshouding:

Elke emosie wat jy ervaar, gaan gepaard met 'n fisieke kenmerk in jou postuur, asemhaling, die wyse waarop jy beweeg of jou gesigsuitdrukking.

Jy kan enige van die positiewe gevoelens,soos opgewektheid, ervaar deur bloot die manier te verander waarop jy jou liggaam gebruik en op te tree asof jy dit alreeds ervaar.

Roetine voor 'n wedstryd:

Baie stoeiers vind dat hulle in kompetisies minder goed presteer as tydens voorafgaande oefen of afrigting sessies. Dit is gewoonlik te wyte aan stres gedurende die oefen sessies afwesig is, maar sterk teenwoordig by kompitisies. Positiewe denk partone kan die stres verander.

Maak 'n skematiese voorstelling van hoe u, u stoeier sal voorberei vir 'n wedstryd teen 'n spesifieke teenstander

DIE OPPONENT

↓

INLIGTING OOR DIE OPPONENT

↓ ↓

DIE TEORETIESE VERSAMELING VAN INLIGTING OOR DIE VOORGESTELDE OPPONENT

DIE ONTWIKKELING VAN STRATEGIE WAT GEVOLG SAL WORD TEEN DIE VOOR-GESTELDE OPPONENT

↓ ↓

DIE VOORBEREIDING VAN 'N VOORGESTELDE OPPONENT VOLGENS DIE TEORETIESE INLIGTING

DIE PRAKTIESE ASIMILASIE EN TOE-PASSING VAN DIE STRATEGIE

↓

PRAKTIESE STOEI-OEFENING MET DIE VOORGESTELDE OPPONENT

↓

KOMPETISIE MET WERKLIKE OPPONENT

DICK EN ARIE

BESPREEK VOLLEDIG HOE TE WERK SAL GAAN OM 'N NUWE STOEIKLUB TE STIG
BRON: DIAK EN ARIE

ANTWOORD:

1. Deeglike beplanning vooraf
   - Is daar behoefte aan so 'n klub?
   - Is 'n geskikte bymekaar kom plek beskikbaar?
   - Is daar bevoegde persone wat op 'n bestuur kan dien?
   - Is daar bronne van inkomste?
2. Kennis gee van eerste algemene vergadering
   - Organiseerders nooi alle moontlike belangstellendes skriftelik uit
   - Inhoud van die kennisgewing:
   - Presiese datum, tyd en plek
   - Persone wat voorlopig sal optree as voorsitter en sekretaris word gekies
   - Doel van die vergadering
   - Amptelike stigting van die klub, ens
   - Besluit op naam van die klub, ens
   - Bepaling van klub se aktiwiteite
   - Verkiesing van voorlopige komitee om 'n konsepkonstitusie, grondwet, ens saam te stel
3. Eerste algemene vergadering
   - Voorsitter verduidelik oogmerk met die klub en geleentheid vir besprekings en voorstelle
   - Uitvoering word gegee aan die doel van die vergadering
   - Voorsitter moet geesdrif vir die saak opwek
4. Pligte van voorlopige bestuur
   - Program van werksaamhede opstel
   - Konsepkonstitusie saamstel

     Doelstellings duidelik omskrywe
     Lidmaatskap – wie mag aansluit
     Samestelling van die bestuur
     Werkswyse van die klub bestuur:
       Hoe dikwels vergader word
       Bepaling van 'n kworum
       Stem prosedure by vergaderings
       Aanvulling van tydelike vakatures
     Algemene jaarvergadering:
       Wanneer dit gehou moet word
       Kennisgewing van algemene jaarvergadering
       Bepaling van die kworum
       Sake vir algemene jaarvergadering:
         Voorsitterverslag
         Finansiële verslag
         Verkiesing van nuwe bestuur
         Algemene sake

- Finansies:
  - Open van bankrekening
  - Wie sal tjeks onderteken

5. Tweede algemene vergadering
   - Kennisgewings betyds aan belangstellendes en persone teenwoordig by eerste Vergadering
   - Doel van vergadering:
     - Behandeling van konsepkonstitusie, wysigings indien enige en goedkeuring daarvan.
     - Verkiesing van bestuur volgens die aanvaarde konstitusie.
     - Lesing oor enige saak wat die werksaamhede van die organisasie raak.

DOELWITSTELLING IS WAARSKYNLIK DIE MEES EFEKTIEWE WYSE OM TE FOKUS, GEMOTIVEERD TE RAAK EN JOU SELFVERTROUE TE VERBETER.
BRON: Verbeter jou sportprestasie deur emosionele intelligensie ISBN 0-624-04395-9

ANTWOORD:
KENMERKE VAN DOELWITTE
ONTHOU
Doelwitte moet realisties en bereikbaar wees
Dit moet meetbaar wees.
Formuleer eers die langtermyndoel en dan die korttermyndoelwitte wat op verskillende tye bereik moet word om by die langtermyndoel uit te kom.
Doelwitte kan verstel of verander word na gelang van veranderende omstandighede.