

HOOFSTUK VI

Instrukties vir die toetse

A. Algemene instruksies:

- (i) Die doel van die toets is nie om 'n wenner te vind nie, maar wel om die beste prestasie van elke persoon te verkry. Alle prestasies is eweveel werd en sal neergeskryf word; die hoë prestasie van die goeie sportmanne is niks meer werd as die waarskynlike swakker prestasie van die ongeoefende persoon nie. Die proefpersone moet aangemoedig word om deurgaans hulle heel beste prestasie te lewer. Wanneer die proefnemer agterkom dat 'n proefpersoon nie sy beste lewer nie, moet die toets, indien moontlik, herhaal word, so nie, word die prestasie nie neergeskryf nie.
- (ii) Die algemene liggaamlike prestasievermoë van Blankes en nie-Blankes sal vergelyk word. Dit is dus nodig dat elke individu sy bes moet doen, sodat 'n getroue weergawe van die prestasievermoë van die twee rasse verkry kan word.
- (iii) Die prestasies van Blankes en nie-Blankes word afsonderlik getoets en op afsonderlike vorms neergeskryf. Die prestasies is streng vertroulik en die naam van die deelnemer sal nie in die proefskrif of die bespreking van die resultate genoem word nie.
- (iv) Agter die naam van elke proefpersoon moet ook die betrekking of aard van die betrekking wat beklee word, ingevul word; wanneer die proefpersoon aan sport deelneem moet dit aangeteken word.
- (v) Die toetsnommers word in die volgorde soos dit op die

vorms verskyn, afgeneem en daar mag nie van die volgorde afgewyk word nie. Na elke toetsnommer moet die proefpersoon ten minste twee minute rus voordat die volgende toetsnommer afgeneem word.

B. Instruksies vir die verskillende toetsnommers:

(i) Leeftyd:

Die leeftyd van elke proefpersoon word op die dag van toetsing tot die laaste verjaardag bereken, dit wil sê as die persoon byvoorbeeld 24 jaar en 9 maande is, dan word hy nog onder die groep vir 24 jaar geplaas.

(ii) Liggaamsgewig:

Die liggaamsgewig is op 'n badkamertipe skaal afgeneem. Die skaal is vooraf reg ingestel. Voorsorg is getref dat die skaal presies gelyk staan. Dit word telkens weer met 'n standaard gewig van 32 lb. getoets. Die standaardgewig het bestaan uit twee 16 lb.-gewigte wat by die gewigstoot gebruik is. Ten einde te verseker dat die skaal ook gelyk staan, is 'n lae bankie met vier pootjies gebruik. Dit is maklik om die bankie, selfs op ongelyke grond, gelyk te plaas. Die skaal word dan bo-op die bankie geplaas. Dit het meegebring dat elke proefpersoon stadig en versigtig op die skaal en weer af geklim het; 'n prosedure wat van die uiterste belang is as die liggaamsgewig met die tipe skaal gemeet word. Die liggaamsgewig word tot die naaste een pond gelees.

(iii) Liggaamslengte:

Die staande liggaamslengte van elke proefpersoon word met behulp van 'n lengtemeter gemeet. Die proefpersoon moet knalvoet wees vir die lees van die lengte. Die liggaamslengte tot die naaste half duim is gelees en neergeskryf.

(iv) Rugkrag:

Die rugkrag word volgens die metode soos in Mathews (41:62-63) beskryf is, gemeet met 'n trekskaaldinamometer. Een belangrike wysiging is egter aangebring, naamlik dat die platform waarop die proefpersoon moet staan, heelwat kleiner gemaak is. Dit is naamlik ses duim by twaalf duim groot. Die voordeel van die kleiner platform is dat dit verhoed dat die proefpersoon agteroorleuen, terwyl hy die trek uitvoer. Sodra die proefpersoon agteroorleuen, verloor hy sy balans en word die trek nie getel nie. Elke proefpersoon het drie beurte, direk na mekaar verkry om die dinamometer te trek en die beste van die drie pogings is tot die naaste 5 lb. getel en neergeskryf.

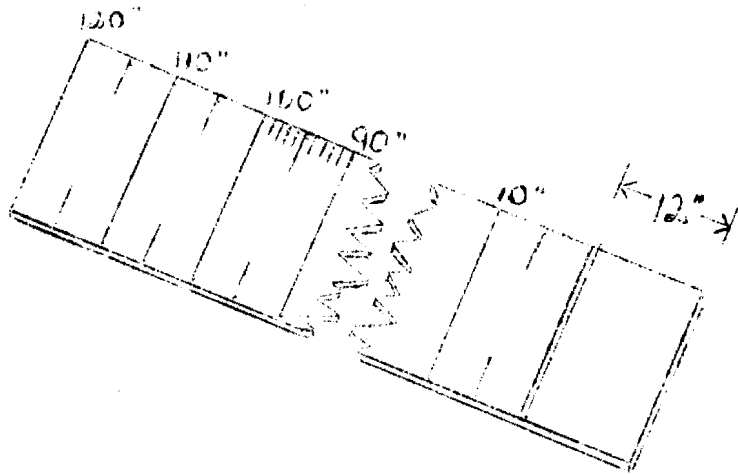


(v) Standverspring:

Die item is op 'n reguit rubberstrook afgeneem. Die rubberstrook is agtien duim breed en 150 duim lank. Aan die een kant van die rubberstrook is 'n een duim by een duim by 18 duim plankie een voet van die punt van die rubberstrook af, oor die dwarste van die strook vasgeskroef. Dit het die vastrapplek aangedui. Vyf-en-vyftig duim van die wegspringplek af tot by die 120 duim is daar elke duim 'n merkjie aan beide sye van die rubberstrook gevef en neergeskryf hoe ver die

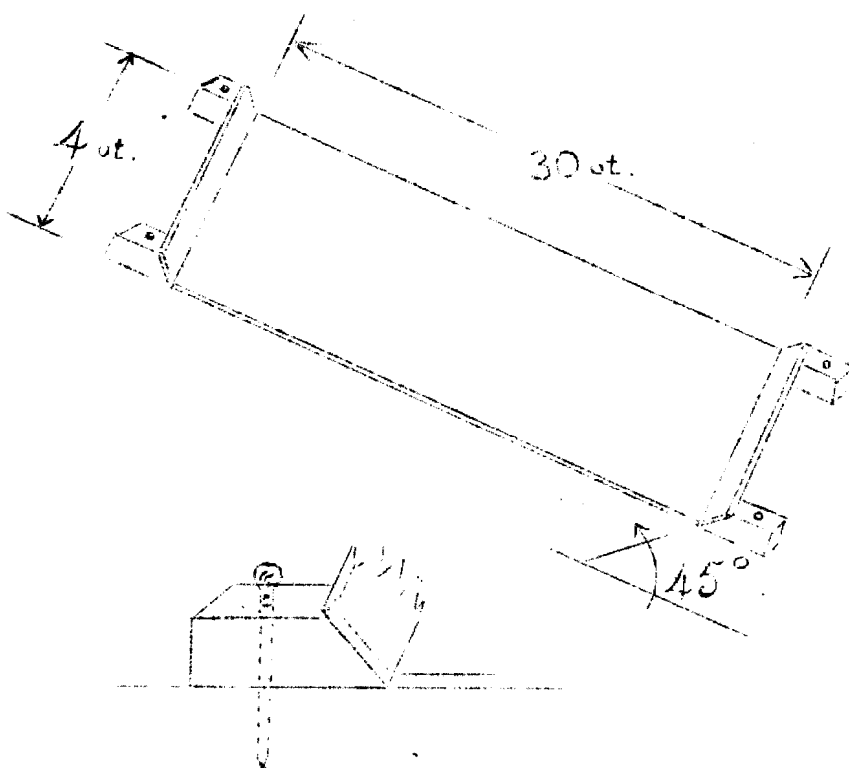
merkie van die wegspringplek af is. Die hele strook is toe so afgemerkt dat dit nie nodig was dat elke sprong gemeet hoef te word nie.

Vir die sprong self staan die deelnemer met sy voete langs mekaar op die vastrapplek. Wiegbewegings waarby die knieë buig, word toegelaat, dog die voete moet aanraking met die grond bewaar, dit wil sê die proefpersoon mag nie voor die sprong wip nie. Die proefpersoon voer die sprong uit deur kragtig met die bene af te stoot en so ver as moontlik te land. Wanneer die proefpersoon sy balans na agter verloor, word die naaste punt van aanraking op die mat of die grond as die landingspunt geneem en dit word dan gemeet om die sprong se afstand vas te stel. Elke proefpersoon kry drie pogings direk na mekaar. Die beste van die drie pogings tel. Vooroefeninge is toegelaat, naamlik twee spronge by albei rassegroepe.



(vi) 60 Tree-wisselloop:

Die hardloopgebied beslaan n oppervlakte van 30 voet by drie voet. Hierdie gebied word aangedui deur twee planke wat dertig voet van mekaar af, teen n hoek van  $45^{\circ}$ , op die grond vasgesit word. Die planke is elk een een voet by drie voet by 1 duim en word deur skuinsplanke gestut. Sien meegaande skets.



Die proefpersoon staan nou met een van sy voete teen die een plank (die wegspringplek), gereed om weg te spring. Die bevel „gereed“, „gaan“ word aan hom gegee. Op die bevel „gaan“ spring hy weg en hardloop net so vinnig as moontlik na die ander plank toe, skop daarteen vas en maak tegelykertyd 'n draai van  $180^{\circ}$ , en hardloop na die eerste plank, waar hy weer dieselfde draai maak. Die lopiese word 6 keer uitgevoer sodat die proefpersoon 60 tree aflê. Die tyd wat die persoon neem om die toetsitem te voltooi, word in sekondes en tiendes van sekondes gelees, van die moment af dat die bevel „gaan“ gegee word, totdat die persoon weer by die wegspringplank verbyhardloop vir sy laaste lopiese van die ses. Elke proefpersoon kry slegs een beurt. Drie oefenpogings om die draai uit te voer, word vooraf toegelaat.

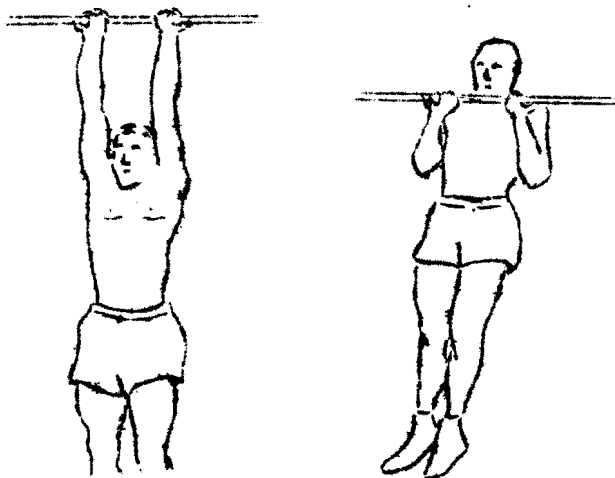
(vii) Gewigstoot:

Hierdie nommer word volgens die reëls van die Suid-Afrikaanse Amateur Atletiekfederasie afgeneem. Die

stoot word met n 16 lb.-gewig uitgevoer, vanuit n sewe voet sirkel. Elke proefpers on kry drie stote direk na mekaar. Die beste poging word gemeet en neergeskryf as die proefpersoon se prestasie; aan die Bantoes is vyf oefenpogings gegee en twee aan die Blankes.

(viii) Optrekke aan die rekstang:

Die rekstang word op n hoogte van agt voet gestel. Die proefpersoon staan reg onder die stang en spring dan op om die stang met die ondergreep vas te vang. Sodra hy die stang op skouerwydte vasgryp, trek hy direk op. Dit tel vir een optrek. Die proefpersoon moet so hoog optrek dat sy ken die stang se bokant raak. Hy sak dan af totdat die arms ten volle gestrek is, en voer dan n tweede optrek uit. Die persoon se prestasie is die aantal volledige optrekke wat hy kan uitvoer. Die telling van die aantal optrekke geskied hardop. Swaai word nie toegelaat nie, maar die persoon kan wel byvoorbeeld die knieë buig; hy mag egter nie n kip-beweging uitvoer nie.

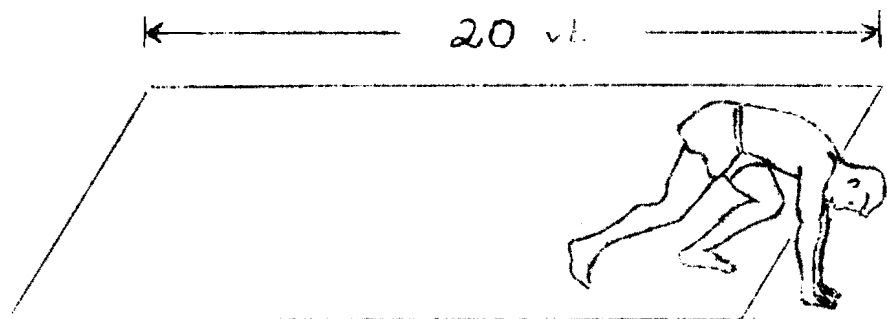


(ix) Die wisselloop vir uithouvermoë:

Die wisselloop-area bestaan uit n gebied van twintig voet by twintig voet. Die gebied word deur n wit lyn, plat op die grond gespan, aangedui. Die proefpersoon staan met sy voorste voet net agter die wit lyn, in n

wegspringposisie wat hy verkies. Die bevel "gereed" en "gaan" word gegee. Op die bevel "gaan" spring die proefpersoon weg en hardloop na die teenoorgestelde wit lyn. Hy buk daar vooroor en raak die grond met die vingers van albei die hande aan die buitekant van die wit lyn, spring op en om en herhaal die prosedure weer aan die kant waarvandaan hy weggespring het. Hy moet 40 sulke lopies uitvoer, dit wil sê hy moet n afstand van 800 voet aflê. Die lopies word getel wanneer die proefpersoon sy eerste, derde en daarna elke alternatiewe draai uitvoer, dit wil sê daar sal tot twintig getel word. Wanneer die proefpersoon die telling "twintig" hoor, dan weet hy dat hy nou die laaste loper na die wegspringstreep aflê en dat die oefening daar sal eindig. Hy hardloop dan reg oor die wit lyn. Die tyd wat die proefpersoon neem om die afstand af te lê, word tot die naaste sekonde op n stophorlosie afgelees en neergeskryf. Die tyd word geneem van die moment af dat die bevel "gaan" gegee word, totdat die proefpersoon vir die laaste loper oor die wit lyn hardloop.

Elke proefpersoon kan vooraf twee of drie lopies uitvoer om met die oefening vertrouwd te raak. Slegs een poging word toegelaat. Die proefpersoon word vooraf daarop gewys dat dit n toets vir uithouvermoë is en dat die beste prestasie behaal kan word as n gelykmatige pas gehandhaaf word.



Aangesien die proefpersone al die toetsnommers binne n kort tydsbestek moet aflê, moet die toetsafnemer hom vergewis dat elke proefpersoon genoeg geleentheid kry of effens tussen die toetsnommers te rus. Twee minute rus word tussen alle toetsnommers toegelaat. Dit werk prakties doeltreffend as vier proefpersone op n slag getoets word.