



Die effek van sport-spesifieke oefeninge op die visuele vaardighede van rugbyspelers

Authors:

P. Jansen van Vuuren¹
E. Henning¹
M. Kleynhans¹
H.C. Terblanche¹
D. Crafford¹
C. Grobbelaar¹
S. Gray¹
P.S. Wood²
C.C. Grant³
D.C. Janse van Rensburg¹
P.E. Kruger³
P.J. du Toit¹

Affiliations:

¹Department of Physiology,
University of Pretoria,
South Africa

²Department of Biokinetics,
University of Pretoria,
South Africa

³Section Sports Medicine,
University of Pretoria,
South Africa

Correspondence to:

P. Jansen van Vuuren

Email:

petriejvv@netactive.co.za

Postal address:

Private Bag X11, Arcadia
0007, South Africa

How to cite this article:

Jansen van Vuuren, P.,
Henning, E., Kleynhans, M.,
Terblanche, H.C., Crafford,
D., Grobbelaar, C. *et al.*,
2014, 'Die effek van sport-
spesifieke oefeninge op
die visuele vaardighede
van rugbyspelers', *Suid-
Afrikaanse Tydskrif vir
Natuurwetenskap en
Tegnologie* 33(1), Art.
#1234, 1 page. [http://
dx.doi.org/10.4102/satnt.
v33i1.1234](http://dx.doi.org/10.4102/satnt.v33i1.1234)

Note:

This paper was initially
delivered at the School of
Environmental Sciences
and Development of the
North-West University,
Potchefstroom Campus,
South Africa on
05 October 2012.

Read online:

Scan this QR
code with your
smart phone or
mobile device
to read online.

The effect of sport specific exercises on the visual skills of adult rugby players. The purpose of this study was to determine if sport specific exercises will improve the visual performance of male rugby players. Twenty six adult male rugby players, aged 18–26, participated in order to evaluate the effect of sport specific exercises on visual skills. Significant improvements were seen.

Visuele vermoëns is 'n belangrike faktor in sport-uitnemendheid. Visuele betrokkenheid in 'n sport wissel volgens omgewingsvereistes wat deur daardie spesifieke sport bepaal word. Die sport omgewing vereis 'n taak-spesifieke motorreaksie. Die doel van hierdie studie was om te bepaal of sport-spesifieke oefeninge, die spel van manlike rugbyspelers sal verbeter ten einde maksimale resultate op die sportveld te bereik.

Ses-en-twintig volwasse manlike rugbyspelers, tussen die ouderdomme 18–26, het aan die studie deelgeneem. Om die effek van sport-spesifieke oefeninge op visuele vaardighede te evalueer was 'n pre-en posttoets eksperimentele ontwerp vir die studie gekies. Aansienlike verbetering ten opsigte van fokus, oogvolgvermoë, konvergensiepunt, volgorde-bepaling, oog-hand-koördinasie en visualiseringskomponente is waargeneem ($p \leq 0.05$). Sport-spesifieke oefeninge verbeter visuele vaardighede in rugbyspelers wat vir hulle 'n merkbare voorsprong bo hul mededingers gee. Hierdie studie dui daarop dat hierdie opleidingsprogramme gemik op die verbetering van die atleet se visuele koördinasie, konsentrasie, fokus, hand-oog-koördinasie, antisipasie en motorreaksie, ingewerk moet word in die rugby spelers se oefeningeregime.