



# Die effek van sport visie oefeninge op die visuele vaardighede van studente

**Authors:**

A.F. Mahomed<sup>1</sup>  
M. Kleynhans<sup>1</sup>  
C. Govender<sup>1</sup>  
P.J. du Toit<sup>1</sup>

**Affiliations:**

<sup>1</sup>Department of Physiology,  
University of Pretoria,  
South Africa

**Correspondence to:**

P.J. du Toit

**Email:**

peet.dutoit@up.ac.za

**Postal address:**

PO Box 2034, Pretoria 0001,  
South Africa

**How to cite this abstract:**

Mahomed, A.F., Kleynhans, M., Govender, C. & Du Toit, P.J., 2013, 'Die effek van sport visie oefeninge op die visuele vaardighede van studente', *Suid-Afrikaanse Tydskrif vir Natuurwetenskap en Tegnologie* 32(1), Art. #842, 1 page. <http://dx.doi.org/10.4102/satnt.v32i1.842>

**Note:**

This paper was initially delivered at the Annual Congress of the Biological Sciences Division of the South African Academy for Science and Art, ARC-Plant Protection Research Institute, Roodeplaat, Pretoria, South Africa on 01 October 2010.

**Copyright:**

© 2013. The Authors.  
Licensee: AOSIS  
OpenJournals. This work is licensed under the Creative Commons Attribution License.

**Read online:**

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

**The effect of sports vision exercises on the visual skills of university students.** Stress is an important factor which most students must deal with and is known to adversely affect the ability to perform visual skills effectively. The results showed an improvement in all tests in both the control and experimental groups. The experimental group showed a greater improvement in tracking, sequencing, visualisation and the reflex test. The study clearly showed that correct sports vision training can improve certain visual skills and lead to an enhancement of motor learning and performance. Sports vision exercises are therefore an efficient method of improving visual skills and possibly minimising any deficits caused by stress.

Visie is een van die belangrikste spesiale sintuie en is die primêre bron van eksterne inligting. Die rol van visie in ons daaglikse leefstyle is omvangryk en voldoende visuele vaardighede is nodig vir eenvoudige take, insluitend lees en skryf, wat veral belangrik is vir studente. Stres is 'n belangrike faktor wat meeste studente moet hanteer en dis bekend dat dit 'n nadelige invloed het op die vermoë om visuele vaardighede doeltreffend te verrig. Hierdie studie se doel was om te bepaal of sport visie oefeninge visuele vaardighede kan verbeter en sodoende motoriese prestasie verbeter. 'n Totaal van 169 universiteitstudente (18–22 jaar oud) het aan die studie deelgeneem. Die studente is verdeel in 'n kontrole groep ( $n = 78$ ) en 'n eksperimentele groep ( $n = 91$ ). 'n Persoonlike stres inventaris is deur die studente voltooi, en voor-en-na sportvisietoetse is gedoen. Dit het die toetsing van visuele vaardighede soos gesigskerpte, oog dominansie, fokus, opsporing, volgorde, oog-hand koördinasie, visualisering, refleks en kleurvisie ingesluit. Die resultate toon 'n verbetering in al die toetse in beide die beheer en eksperimentele groepe. Die eksperimentele groep het 'n groter verbetering in die opsporing, volgorde, visualisering en die reflekstoets getoon. Die studie het gedemonstreer dat die korrekte sportvisie-opleiding sekere visuele vaardighede kan verbeter en lei tot 'n verbetering van motoriese leer en prestasie. Sportvisie-oefeninge is dus 'n doeltreffende metode vir die verbetering van visuele vaardighede en moontlik om enige tekorte wat deur stres veroorsaak word, tot 'n minimum te beperk.