

Op 7 Oktober sê Rooimier ...

Op 7 Oktober 2016 sê Rooimier ...

Ons almal weet alreeds dat die nimlike Minster van Sport, Fikile Mbalula, sekere sportfederasies verbied het om internasionale toernooie aan te bied alvorens hulle nie 'n sekere rasse-kwota bereik het nie ...hy noem dit transformasie-teikens, maar ons almal weet dat dit 'n swartkwota beteken! Hy verwys verseker nie na die hoeveelheid wit spelers in die nasionale sokkerspan nie!

Afgesien van die ekonomiese inpak wat hierdie besluit vergesel – miljoene rande het in SA ingevloei toe die SARU in 1995 die Rugby Wêreldbeker suksesvol aangebied het – is die besluit onverstaanbaar wanneer dit by Atletiek kom!

Al twee die nasionale besture van Atletiek, nl. die van Atletiek SA en SA Skole Atletiek, is ten volle getransformeer. Al twee word deur swart mense gelei, nl. Aleck Skhosana (ASA) en William Mokatsanyane (SASA). Baie min van die provinsiale strukture word deur witmense oorheers!

As ons egter na die verskillende provinsiale en nasionale spanne – wat uit skoolatlete bestaan – kyk, is dit opmerklik dat swartseuns amper 50% van hierdie spanne uitmaak, terwyl die swartmeisies slegs net so onder 10% uitmaak.

Gaan kyk ons na die Vrystaat se 0/23 en seniorspanne versleg die prentjie by die mans na 30%! Die vroue se bydrae styg egter na 21%! As mens egter in ag neem dat daar omtrent geen senior atletieklubs buite Bloemfontein bestaan nie ... en dat omtrent 73% van alle na-skoolse atlete uit die Kowsie Atletiekklub kom, is hierdie syfers verstaanbaar: Een sentrum met een oorheersende atletiekklub in 'n provinsie kan nooit werklik 'n verskil in die SA konteks maak nie!

Dus rus die ontwikkeling van Atletiek by uitstek op die skouers van die Vrystaatse skole en hul onderwysers!!! As ons in ag neem dat sekere vakbonde, wat aktief in die grootste groep skole is, nie buitemuurse aktiwiteite deur hul lede aanmoedig nie, beteken dit dat slegs 'n klein presentasie Vrystaatse skole die grootste las moet dra!!! Gelukkig (vir die transformasie van Atletiek) het hierdie skole al 'n beduidende aantal swart leerders in hul sportgeledere!

...en nou die skrikwekkendste: In die 2016 Vrystaat Skolespan was daar slegs 13 [uit 72 swart atlete] atlete wat uit township-skole gekom het – slegs 5 meisies en 8 seuns! Dus het 82% van die swart atlete uit voorheen Model C-skole gekom!

Om nou terug te kom na die politieke besluit: as townships slegs 18% swart atlete bydra, is daar geen manier dat Atletiek hul transformasie-teikens gou gaan bereik nie! Afgesien dat die genoemde vakbonde se beleid veroorsaak dat township-skole geen atletiekafrigters of -organiseerders het nie, is die groot probleem dat geen township-skool die spasiof die finansiële vermoë het om sy eie sportgeriewe te ontwikkel nie.

Dieselfde Dept. van Sport, wat die politieke besluit in paragraaf een geneem het, is die Departement wat geen geriewe aan die meerderheid skole in SA kan/wil voorsien nie!

Die Vastrap/Aftrap in die Verspring

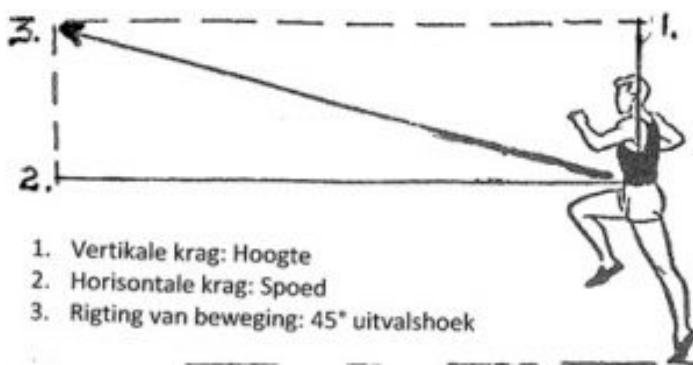
Die Vastrap/Aftrap in Verspring

deur Zonk van Rooyen, VSAAV Vlak III

Inleiding

Die vastrap en aftrap is baie belangrike komponente van Verspring. Die atleet moet sy horisontale aanloopspoed effektief in vertikale hoogte kan omskakel. Hoe beter die atleet hom-/haarself voorentoe en vertikaal op in die lug in kan kry, hoe verder sal daar in die verspringput geland word.

Maar altwee kan nie teen 100% uitgevoer word nie: daarom sal die aanloopspoed in die laaste 2 treë voor die vastrap na 94% verminder. Die uitvalshoek sal ook nie 'n 90° hoek met die grond kan wees nie: in die praktyk sal dit nader aan 45° wees!



Voorbereiding vir die vastrap

Om 'n goeie aftrap te kry, moet die atleet 'n biomeganiese beginsel toepas: die atleet moet sy swaartepunt laer kry – amper soos om 'n veer in te druk sodat dit 'n drukkrug kan uitoefen wanneer dit losgelaat word.

Om die effek te verkry moet die tweede laaste treë voor die vastrapplank effens langer wees as die voorafgaande hardlooptreë. Dit sal die atleet se swaartepunt laat sak. Dit word die sprongvoorbereidingsfase/ “gather” genoem. Die proses moet nie oorbeklemtoon word nie, want dan sal die bolyf voorentoe buig en dit sal weer negatief op die sprong inwerk.

Die Vastrap

As die tweede laaste treë langer as normal moet wees, moet die laaste treë [die een waar die vastrapvoet op die plank geplaas

word] korter, vinniger en kragtig wees. Die vertikale swaartepunt van die atleet sal nou net-net agter die vastrapvoet wees.

Die vastrapvoet moet in die middel van die plank geplaas word. Die voet moet reguit na voor wys: Indien dit na links of reg wys, sal die vlugpatroon skeef wees en 'n swak balans in die vlug veroorsaak. Die bolyf lê effens terug en die kop is in die neutrale posisie, met die oë wat in die verte staar.

Nou vind daar 'n hak-toon rolbeweging plaas...alhoewel die atleet 'n platvoetige gevoel ervaar, sal die hak die plank eerste tref. Nou rol die voet oor die bal na die tone, wat gestrek die laaste is wat die plank gaan verlaat.



Die Aftrap

Nou beweeg die lyf [gedurende genoemde hak-toon rolbeweging] oor die vastrapvoet. Bolyf en kop is nog steeds in die neutrale posisie.

Die klem val nou op die sogenaamde "vrybeen" [as die atleet met sy regtervoet vastrap, sal dit die linkerbeen wees!] Die vrybeen beweeg nou gebuig deur die vertikale lyn en word aan die anderkant kragtig [nog steeds gebuig] opgeruk.

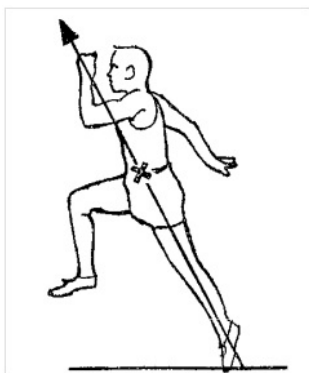
Die ideale eindposisie van die vrybeen is dat dit 'n 90° hoek met die heupe en bolyf moet vorm.

Nou kry ons weer 'n biomeganiese beginsel, nl. aksie/reaksie:

Hoe kragtiger die vrybeen opgeswaai word (aksie), hoe kragtiger dryf die landingsvoet en -been (reaksie) teen die vastrapplank. Dit is die krag wat nodig is om die atleet van die grond af te dryf – die lug in! Die atleet spring dus eintlik met sy vrybeen!

Die arms sinkroniseer met die voete/bene: Die vrybeen se ooreenstemmende arm [m.a.w. regterarm] swaai saam met die been kragtig op – gebuig in die elmoog, om die 90° van die been na te boots. Die hand beweeg tot op ooghoogte. Die linkerarm word na agter geswaai om sodoende die ewewig te bewerkstellig.

Wanneer die atleet die plank verlaat, is die kop in die neutrale posisie, die bors hooggehou en die vastrapbeen en voet ten volle gestrek!



Nou is alles reg vir 'n volmaakte paraboliese vlug!

Rooimier skryf op 27 Julie

...

Rooimier skryf op 27 Julie ...

2016 het soos elke vorige jaar, weer sy kwota

sportdwellmonthullings opgelewer! In SA het hierdie euwel hierdie jaar sy kop by provinsiale rugby uitgesteek, maar nou dat die Olimpiese Spele op hande is, is die opkikkergesprekke aan die orde van die dag...en die teiken is die skorsing van die hele Rusiese Olimpiese span!

Die IAAF het al die Rusiese atlete summier geskors, maar die oorkoepelende IOK het 'n skuiwergat oopgelaat dat elke sportsoort se beheerliggaam hul eie besluit oor die saak mag neem! Ek glo dat die IAAF by hul oorspronklike besluit gaan bly en Rusland verbied om aan die atletiek deel te neem! Dit gaan nie net dat die IAAF 'n nuwe voorsitter in Sebastiaan Coe het nie, maar dat atletiek al twee baie berugte "vuil" wedlope gehad het: die Mans 100m in Seoel 1988 en Vroue 1500m in London 2012!

By eersgenoemde naelloop het vier van die eerste vyf mans later positief vir verbode middels getoets, met Ben Johnson wat later van sy goue medalje gestoop is. Maar die 1500m was erger met ses van die eerste nege dames, o. a. ook die goue medalje-wenner, wat voor die wedloop of sederdien positief getoets is.

Ons almal weet dat hierdie euwel bestaan, maar ons steek ons kop in die sand en gaan maar rustig voort om ons atlete bloot te stel. Maar u sal nou vir my sê dat u atlete verseker nie steroïdes gebruik nie! Werklik? Wanneer laas het u die Saids lys van verbode middels bestudeer? Weet u watter gewone verkouemedisyne, of pynstillers, is op die lys? Onthou u nog wat het Sharapova gesê toe sy hierdie jaar uitgevang is: "Dit is 'n nuwe middel en ons het nie geweet dat dit vanaf Januarie op die lys gesit is nie!"

Al ons atlete drink sportaanvullers/"supplements" : hoe weet ons wat alles daarin is? Kan ons werklik die vervaardigers en hul verkoopsmanne glo? Die SA Sportmedisynevereniging [Sasma] se President, dr. Zondi sê:"Daar is bewyse dat sommige potensieel skadelike en verbode bestanddele nie op die etiket

aangedui word nie.” [Volksblad, 27 Julie 2016]

Hoe gouer ons, en ons atlete se ouers, besef dat daar geen kortpad na prestasie is nie, hoe beter. ‘n Gesonde diet en harde, eerlike werk is die enige oplossing.

Die Wegspring

—
deur **Elizma du Plessis**, VSAAV Vlak III

en Vrystaat Itemkoördineerder: Naellope

In baie gevalle is ‘n effektiewe wegspring die enigste verskil tussen wen en tweede plek in die naellope! Tog spandeer ons selde genoeg oefentyd aan hierdie belangrike

naelloopkomponent! Die doel van die wegspring is om vanaf 'n stilstaande posisie te versnel tot maksimum snelheid in die kortste moontlike tyd.

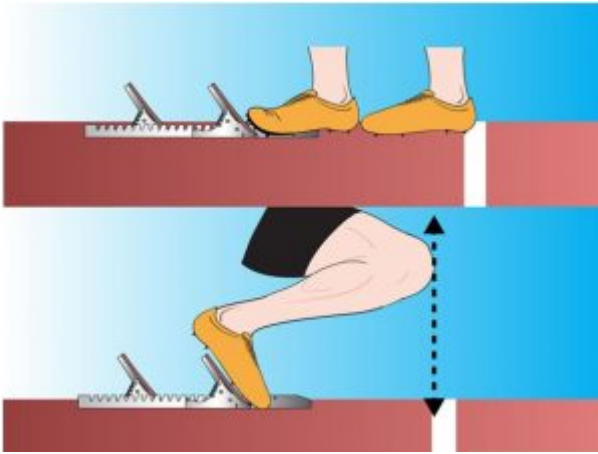
1. Wegspringblokke/op julle merke

Dit is verkieslik dat 'n atleet sy eie wegspringblokke gebruik, want dan kan al die nodige verstellings alreeds voor die werklike item gedoen word. MAAR die meeste atletiekstadions en -kompetisies vereis dat atlete van hulle blokke gebruik moet maak...daarom is dit belangrik dat atlete oefen om blokke te verstel en reg op die baan te plaas! Die middelste wegspringhouding word hier beskryf!

Die algemene reëls is dat die sterkste been voor moet wees. Verder moet die blokke/voetstukke se hoeke as volg wees: voorste blok: 60° en agterste blok: $80-85^\circ$ Die voorste en agterste blokke moet ongeveer een voetlengte uitmekaar wees.

Die plasing van die blokke op die baan kan ook deur die atleet se voetlengte bepaal word, nl. twee voetlengtes vanaf die wegspringstreep! Sommige atlete gebruik ook die lengte van hul voorarms as maatstaf om die blokke te plaas. As die blokke reg geplaas is, behoort die atleet die voorste been se knieg te kan sak om presies op die wegspringstreep te wees. Maar in die wegspring posisie is die knieg reg onder die atleet en direk tussen die elmboë.

Wanneer daar om 'n draai weggespring word [150m,200m,400m] word die blokke aan die buitenste deel van die betrokke baan geplaas, skuins na binne om sodoende die draai direk voor die wegspringstreep te "sny".



2. Gereed-posisie

Nadat die atlete die bevel kry “op julle merke” en almal gemaklik en stil is, kom die bevel: “Gereed”. Nou moet die atleet sy liggaamsswaartepunt so lig dat ‘n effektiewe dryf uit die blokke kan plaasvind. Dit word gedoen deur die agterste knieg van die grond te lig.

Dus moet heupelyn hoër as die skouerlyn wees en op so ‘n hoogte dat wanneer die atleet die blokke verlaat, daar nie ‘n daling of styging in die heuplyn sal wees nie! Deur hierdie beweging [om die heupe te lig] sal die skouers nou effens oor die wegspringstreep beweeg. Die gewig word nou na die bene-, arms- en skouerspiere verplaas.

Die onderbene moet naastenby parallel met mekaar wees en die voorste been moet ongeveer 90° gebuig wees!

Die kop word in ‘n natuurlike lyn met die borug gehou en die oë fokus op ‘n punt ongeveer 50cm voor die wegspringlyn. Die atleet moet dus nie opkyk na die wenstreep nie!

Net soos die atleet sy liggaam in die regte houding moet plaas, moet sy/haar asemhaling ook reggekry word om ‘n vinnige wegspring te bewerkstellig: Die asem word gedurende die opwaartse beweging van heupe ingetrek!

3. Pistoolskoot/wegspring

Die doel van hierdie fase is om op die skoot te reageer met

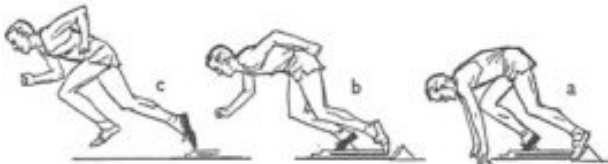
die minste verlies van tyd en om so gou moontlik te versnel tot maksimum snelheid.

Die arms wat die grond verlaat, is die eerste beweging wat plaasvind. Daarmee saam dryf albei die voete eksplosief teen die wegspringblokke! As die regtervoet agter is, sal die linkerarm reguit voorentoe beweeg en die ander arm, met elmboog teen 90° gebuig, na agter. Al twee die arms moet naby aan die liggaam beweeg!

Die asem word nou uitgeblaas, want die hele liggaam is in die proses om krag toe te pas – sodat die liggaam vanuit die rustende/stilstaande posisie gedryf kan word!

Die voorste been bly krag teen die blok toepas totdat die knie- en enkelgewrigte ten volle gestrek is. Die agterste voet moet nie te hoog opgetel word in die proses om na vore te beweeg nie – dit moet parallel met die grond deurkom. Dryf vorentoe uit die blokke – nie op nie!

Die kop/oë kom eers na 20m op en kyk dan na die wenpaal.



Bibliografie

4. Jonath, U., Haag, E., Krempel, R. Atletiek. Uitgeverij Elmar b.v., Rijswijk. 1977
5. Kriel, Hennie. Die wegspring, 'n artikel uit 1988 Nasionale Atletiekafrigterssimposium, Boek No7.
6. Van Niekerk, Owen. Die Naellope. Atletiekafrigting Uitgawe 5, Norstein Print & Paper.

"Shin Splints"

"Shin Splints"

Deur Rudolph Cloete, ASA en VSAAV Vlak III

"Shin Splints" of "Medial Tibial Stress Syndrome" is wanneer inflammasie/ ontsteking en pyn in die binnekant van die laer been voorkom. Dit betrek die tibia, 'n been in die laer been, m.a.w. onder die knieg/bokant die enkel. [Engels "shin"/ Afrikaans "skeen"]. Dit gebeur wanneer die weefsel wat die spier aan die omhulsel van die tibia heg, geirriteerd raak.

Indien jou atlete genoodsaak is om aanhoudend op 'n harde oppervlakte soos 'n gimnasiumvloer of 'n teerpad te oefen, is hulle kans 100% om shins te ontwikkel! ...en as hulle eers shins het, is **rus** omtrent die enigste terapie wat werk. 'n Kursus "Cataflam" sal help met die bestryding van die ontsteking van genoemde weefsel, maar dit sal slegs opklaar indien die oefeninge, wat die shins oorspronklik veroorsaak het, ophou. Indien die simptome egter geïgnoreer word, sal die shins so erg raak dat die atleet nie meer kan deelneem nie en dan is 'n operasie nie uitgesluit nie!!

Ons as afrigters moet bewus wees van die **risikofaktore** om shins te veroorsaak, sodat ons dit kan vermy:

1. Onvoldoende strekoefeninge as deel van opwarming voordat ons met die daaglikse program begin. Skoolafrigters het so min afrigtingstyd en daarom moet ons bedag daarop wees dat ons nie die strek- en opwarmingsoefeninge afskeep om tyd op te maak nie!!
2. Buitengewone vermeerdering van die oefenbelading of die intensiteit daarvan! Dit gebeur gewoonlik omdat ons te

haastig is om ons atlete se prestasies te verbeter...weereens iets waaraan ons skoleafrigters hulself skuldig maak omdat ons oefentyd so beperk is. Kwantiteit en kwaliteit is teenoorgesteldes in 'n oefenprogram en albei moet geleidelik vermeerder word!

3. Swak of uitgediende oefen- en/of spykerskoene. Ons almal weet dat skoene duur is, maar uitgetrapte oefenskoene ondersteun nie meer die atleet se voet of doen die nodige skokabsorpsie gedurende oefening nie! Daar is deesdae spesiale soorte spykerskoene, wat so ontwerp is om die maksimum ondersteuning te bied aan gespesialiseerde items soos Verspring, Driesprong, Naellope, Hoogspring, Worpe, ens.
4. Verkeerde voetplasings daar waar die "tekkie die teerpad slaan." Ons is baie geneig om spesifieke spiergroepe te oefen, maar ek sien selde dat afrigters dieselfde aandag geen aan voete en enkels! "Platvoete", m.a.w. waar die voetboog laag is, lei ook tot 'n geneigheid om shins te kry!

Ek wonder hoeveel van ons skoleafrigters het al hul atlete se kaal voete gesien? Deesdae se kinders loop nie meer so baie kaalvoet deur die loop van die dag nie! Weet ons of ons atlete "plat voete" het? Voetvratte is ook 'n toestand wat baie onder skoolatlete voorkom. Ingroeitonnaels sal verseker 'n atleet se prestasie beïnvloed!

MAAR die groot ding is dat ons ons atlete se voete en enkels sterker en meer effektief/mobiel moet maak:

i) Enkelrotasies – links en regs om.

ii) Staar op los mat/handdoek en trek dit met jou tone onder jou in.

iii) Haak 'n handdoek om die voorvoet en trek voet agtertoe terwyl jy prober terugrem deur die tone te spits.

iv) Kuitopstote – vrystaande of in 'n gimnasium in 'n

“calfraises” masjien.

v) Loop vir 5-10 treë op die binnekant van die voet met knieë wat teenmekaar gehou word.

vi) Loop vir 5-10 treë op die buitekant van die voet deur die bene “bak” te maak!

Shins is ‘n negatief, wat die skoolafrigter se oefentyd “steel” wanneer ‘n atleet moet rus om van shins ontslae te raak. Wees liewer bedag daarop om minder pleometriese spronge te doen, minder op die tone te hardloop, meer geld te spandeer aan goeie oefenskoene, minder opdraendes/afdraendes te hardloop gedurende die oefensessies – m.a.w. probeer liewer shins verhoed.

Laastens, moet nie no 1 hierbo vergeet nie! Kondisioneer jou atleet om die vermeerdering in belading of intensiteit te kan hanteer! Die skoolafrigter mag elke jaar ‘n beperking op sy/haar beskikbare oefentyd ervaar, MAAR gelukkig het ons gewoonlik 4-5 jaar om die atleet op sy piek te kry! Wees geduldig!

Bibliografie:

1. Thomas, Latif. Three ways to avoid shin splints. Complete Track & Field
 2. Calvangne, Mary. Shin Splint. Lifescript.com
-

Op 9 Junie het Rooimier gesê

...

Op 9 Junie het Rooimier gesê ...

Hier is 'n lelike ding wat sy kop uitsteek! Tans is daar 'n dokument , van ongeveer 200 bladsye, wat deur SASA[SA Skole Atletiek] se strukture bespreek word. Hierdie sogenaamde "Manual" het die potensiaal om die hele skole-atletieksisteem, soos ons hom ken, omver te gooi!

Die "Manual"/Handleiding bespreek primêre en hoërskole se baan en veld [m.a.w. atletiek] sowel as landloop! Tans werk al die verskillende SASA provinsies deur die Handleiding om 'n voorlegging by 'n beoogde vergadering later in die jaar, in te dien.

Die Vrystaat het al twee jaar gelede met hierdie werk begin, maar toe was die ander provinsies nog nie reg hiervoor nie! Rooimier verneem dat die Vrystaatse Wimpie Lodewyk, Corlia Havenga, Rudolph Cloete en Willie Roux tans besig is om hul voorleggings van twee jaar gelede, af te stof en by te werk!

Sonder om die kar voor die perde te span, kan ons kennis neem van 'n paar dinge wat tans in die Handleiding staan: Daar is werklik baie oulike goed in die Handleiding, wat skole en provinsies baie gaan help met die organisasie van 'n byeenkoms ...tegniese dinge, soos pligtestate vir sekere sleutelbeampies en komitees, wat met vrug gebruik kan word!

MAAR die groot problem is dat die opstellers van die Handleiding 'n totale nuwe, en tans vreemde, atletieksisteem voorstel! Iets wat ons nog nooit in SA gesien het nie!

Die voorstel in die Handleiding is dat atlete nie meer as indiwidue aan 'n byeenkoms gaan deelneem nie, maar wel as 'n

lid van 'n span. Die feit dat die atleet die item wen, is ondergeskik aan die punte wat hy/sy vir die span verdien. Atletiek word dus nou 'n "match"/wedstryd, waar een span wen en ander verloor. Atlete mag ook nou aan 'n maksimum van 5 items en aflosse deelneem, maar in die veldnommers word die aantal poging van 6 na 3 verminder.

Rooimier verstaan nie lekker hoe dit gaan werk nie, maar behoort na die beoogde vergadering meer begrip te hê! Al wat ek weet, is dat as die SASA provinsies nie ernstig walgooi nie, SASA maar hul deure kan sluit! As die verandering te radikaal is, voorsien ek dat al die hoërskoolatlete by ASA[Atletiek SA] se sub-jeug, jeug en junior atletiek gaan inskakel! Wat die primêre skole gaan doen, weet ek nie!!

Strength and Endurance

Strength and Endurance

by Annie Marais, Free State Middle Distance Item coordinator, VSAAV Level III

When talking about strength and training primary school middle distance running, I am sure most people will have some or other problem ...and it usually comes from the novice trainer/coach! Top coaches talk a different language when it comes to strength training of very young children – and it is clear that all of them include this factor into their athletes training.

I would like to tell you my story, so that you don't make the same "mistake"!

In 2014 at SA's my u/12 boy ran a 3:38 in the 1200m. This time made me proud and it was a PB [personal best time] for him, but still he came 8th in the competition...the winning time was 3:31! I realized that my athlete needed something more to be more competitive at national level. So I mixed in a lot of power exercises into the next year's programme. It looked to me that my 1200m-athletes needed more strength to carry them into a competitive position.

So I put all my middle distance [800m/1200m/1500m] through some strength training:

75% of my training time in the off-season

50% of my training time in the pre-season

15-20% of my training time in the competition season.

Let me be very clear, this was not basic strength training, in other words, no moving of iron in a gymnasium setup. [Maybe the high school and senior athlete could look at this]. The strength training I am advocating is more specific strength training like ...

Circuit training

Plyometrics/bounding

Running uphill and other inclined runs

Resistance training like pulling tyres

Steps

But I must confess I also rethought my endurance training load in the program.

So I put all my middle distance [800m/1200m/1500m] also through some endurance training:

75% of my training time in the off-season

50% of my training time in the pre-season

20- 25% of my training time in the competition season.

This helped my athletes to cope better with fatigue and improved their tolerance for higher levels of lactic acid. The heart rate volume increased to let the heart carry oxygen more quickly to the muscles. This also developed a good stamina base before going into the harder training sessions like speed and speed endurance. Examples of muscle endurance training exercises are ...

Road running 1 – 10km

Cross Country during the track and field off-season

Longer fartleks

Interval training

Terrace running

Polish Cross Country

The 800m/1200m/1500m events are becoming more brutal and aggressive events and plain, natural talent is not enough anymore. The result of my improved strength and endurance training was a gold medal in the 2015 SA's, Boys under 13, 800m (2:07min)

Op 31 Mei 2016 skryf Rooimier

Op 31 Mei 2016 skryf Rooimier:

'n Persoon wat in skole-atletiek betrokke wil raak in die Vrystaat moet hare op sy tande hê om kop te hou tussen die verskillende strukture wat tans rolspelers in atletiek is!

Tussen SA Skole Atletiek [SASA] en Atletiek SA [ASA] is daar tans so 'n oorvleueling dat dit werklik moeilik is om te verstaan hoe albei bestaansreg het...en tussen hierdie twee strukture is die skoolatleet, hul ouers en hul afrigters vasgevang!

SASA se SA's werk met 3 drie ouderdomsgroepe, nl. 0/15, 0/17 en 0/19 en al die atlete moet op skool wees. ASA het 'n byeenkoms genaamd SA Sub-Jeug, Jeug en Juniors (en soms word die 0/23's bygevoeg). Hulle ouderdomsgroepe is 0/16, 0/18 en 0/20, wat maar eintlik presies dieselfde atlete is wat in SASA se ouderdomsgroepe deelneem – behalwe dat hulle nie op skool hoef te wees nie! Die rede hoekom die SASA 0/15-atleet dieselfde atleet is as wat in die ASA-struktuur 'n 0/16-atleet genoem word, is slegs 'n semantiese/taalkundige verskil.

Elkeen van hierdie strukture het ook hul eie kwalifikasie-vereistes! Die SASA struktuur publiseer hul kwalifikasie vanuit die nasionale liggaam en al die provinsies moet dit gebruik. ASA publiseer ook sy kwalifikasies vanuit sy nasionale kantoor, maar die provinsies mag hul eie kwalifikasie (wat gewoonlik moeiliker is as die nasionale riglyn) gebruik!

En om alles te kroon, het elkeen van hierdie liggame ook hul eie SA rekords: SASA s'n is eintlik byeenkomsrekords, wat net op hul SA kampioenskappe verbeter kan word, terwyl ASA se rekords op enige tyd op enige goedgekeurde byeenkoms, selfs in die buiteland, opgestel kan word!

By die 2014 AJV van SASA was die President van ASA teenwoordig en enige verteenwoordiger wat daar teenwoordig was, sou onder die indruk gekom het dat daar 'n goeie verhouding tussen die twee strukture bestaan. Die indruk vervaag egter baie gou as jy met die verskillende strukture op provinsiale vlak kontak maak...hulle het eintlik glag nie ooghare vir mekaar nie!

...en die ouers moet maar opdok om hul bloedjies by twee verskillende SA kampioenskappe uit te bring! ...en die afrigters moet 'n towernaar wees om die atleet vir hierdie twee verskillende kampioenskappe af te skerp!

Atletiek in SA moet wakker word en die groter prentjie begin raaksien!

Hurdle Development

Hurdle Development

by Tony Veney

With **hurdle training**, before you decide how fast you want your hurdler to run in 2014, you need to determine what is necessary in order to drop from 15.50 to 14.65, or 17.00 to 15.70. Look at your annual track schedule and decide how many races you expect your hurdler to run for the year. Let's say he/she is going to compete in 15 meets ranging from the first meet in March and ending with your May/June state meet. Fifteen meets could result in 35 to 65 races (who plan on racing their kid 65 times?).

In 37 years of coaching and conversations with men and women who have served as my mentors, I have learned there are 6 categories of **hurdle training** that I believe are critical to hurdle development.

Categories of Speed Development:

1. Speed development versus speed work. When you are trying to make your hurdler faster, you must stay within the rules of the seven second limit. From initial acceleration (for a 15.00 hurdler) to the 5th hurdle, you're training your hurdler to get as fast as they can. When you develop something, you stay close to what is specific to the task you're trying to develop. With that in mind, don't have your hurdler complete 5 starts over 5 hurdles runs, and because you don't think 5 starts over 50 meters was enough you decide to top off the day with a 350 at 90%. You will have ruined the training effect your hurdler gained from running fast over 5 hurdles. Anything you run past the seven second rule is not compatible with speed development and should be avoided if trying to make your hurdler faster is the goal.
2. Speed development training should be done **all year**. This statement is the one I make that is met with the most resistance because I am misunderstood about how this is accomplished. I am not asking you to do nothing but run seven seconds or less every day. But some form of speed "development" must be done in order to get and stay faster than you were in 2013. Starts, sled pulls, hills, running in sand, running stairs, multi-throw, multi-jump, and plyometric exercises are all forms of speed development.
3. Speed development must be set up before you begin any type of endurance training. Speed is 25 times more difficult than endurance to develop. With that knowledge, you should set your training based on developing the hardest portion of your race first (being fast). There is nothing about running slow that positively impacts running fast (even though speed has a positive impact on endurance). However, the faster you are, the more likely you will be able to endure at a

percentage of that speed.

Categories of Speed Endurance:1

1. The major question you have to ask yourself about endurance training is how much does my sprint-hurdler need (does my hurdler have to train like a distance runner to get better)? You only have so many days to train, so you must decide how can I get my hurdler fast enough and strong enough to run the goal time?
2. General endurance is used to increase the size and O₂ saturation of the muscle's capillary beds. General endurance is used to assist in recovery from hard workouts. Finally, general endurance is also helpful in allowing the hurdler to recover from hard races while running qualifying rounds.
3. Specific Endurance is tied to performance and speed support. Speed endurance and lactate training combined will give you the ability to run at the desired speed rhythm over and over again (at the race speeds needed to succeed)

Categories of Strength and Power:

1. "To weight room or not to weight room. " For the young hurdler, body weight exercises can serve just as important a training protocol as anything in the weight room. Hopping, jumping, skipping and gravity (depth jumps) routines can mimic the take-off and touchdown mechanics of hurdle run. Light bars, dumbbells and med-ball exercises can not only improve strength and power but can improve core and postural needs.
2. Olympic lifts such as cleans, snatch, bench press, etc. are critical to being able to run really faster. The development of sprint-hurdling strength also helps avoid high velocity injuries that come from trying to run faster but lacking coordination and postural integrity.

Categories of Mechanics:

1. Running drills that do more than just raise your heart rate are critical to the hurdler's improvement. Drills are a "teachable moment" (Boo Schexnayder) and should not be performed unsupervised.
2. Running mechanics are also helpful in teaching how to run under stressful conditions while still being able to stay relaxed (one of the most violated principles in our sport).
3. There is a technique to every part of the hurdle race and being skilled enough to run each zone correctly comes from mechanical expertise.

Categories of "Athleticism":

1. Anyone can run and jump over things, but only the most skilled can hurdle. If all you do with your hurdler is hurdle, then you are keeping them from fulfilling their genetic potential.
2. Some of the best hurdlers have come from other sports, or have continued to remain multi-sport athletes. If they are not multi-sport then making sure they are more athletic by incorporating other sport activities into your training. It can keep your hurdlers fresh by introducing some fun activities that break up the training boredom (soccer, baseball, basketball, gymnastics, swimming, etc.).

Categories of Rest and Recovery:

1. Rest is a component of **hurdle training** and should not be a response to illness or injury, but should be programmed in to avoid illness and injury related to training.
2. Rest and recovery helps mightily in preparation to peak for the state meet since it's more difficult to run at your best while you're going through a stressful training cycle.
3. Good health and proper nutrition is so often ignored by

coaches who never notice poor nutrition as long as their kids are running well. And the athletes never worry about it as long as they are running fast and their coach is happy.

4. Identify the stress markers since they exist as bee stings rather than falling off a cliff. But if you are stung by a bee over a long period of time, it will **Kill** you. More than anything else try not to be the source of your hurdler's greatest stress. Does what you say and do at practice and on meet day make them crazy?

Making sure you try injecting these categories of [hurdle development](#) into your daily **hurdle training** can ensure hurdle success. Good Hunting!

[Tony Veney](#) is the head track and field coach at Ventura Community College in Ventura, CA. Posted on <http://www.completetrackandfield.com>

[Shotput tips & tricks on technique](#)

Shot Put tips & tricks on technique

Deur: Alicia Bruwer, VSAAV Vlak III

Holding the shot

- The shot is held at the base of the fingers, not the palm
- The fingers are slightly spread apart with the thumb for

support

- The hand will be bent back in the cocked position when holding the shot

Neck placement

- Raise the shot above your head
- Lower the shot straight down until it is under your jaw
- Push the shot into your neck
- Lift your elbow parallel to the ground
- Check to see that your thumb is pointing down towards your clavicle
- The palm should be pointing towards the throwing direction

Delivery of the shot

- Eyes to the sky...
- Punch the shot away from the neck
- Keep the elbow high at all times.
- Finish the punch with a flip of the wrist
- The left side of the body will be stopped and locked to help form the block
- The left arm will be tucked close to the side of the body

The Power position

- Body position in the power position
- The thrower will stand perpendicular to the throwing direction
- The feet position will be shoulder width apart or a little wider with left foot slightly behind the right foot (toe heel relationship)
- The right foot will be vertical to the throwing direction
- The thrower needs to be in an athletic position
- The thrower will shift 80% percent of his/her weight onto the right leg

- The thrower will twist his/her upper body completely opposite the throwing direction. This position from up above will look like an X
- The chin, knee and toe should be in line with each other
- The thrower places the shot into his/her neck
- The left arm will be extended and out from the body with a right angle relationship to the right elbow

Throwing from the power position

- Sequence of the throw will be legs – hips – back – arm
- Push the weight from right leg to the left leg in an upwards direction
- When driving up with your legs your right heel (hips) needs to be turned out
- There will be a stretch reflex reaction between your upper body and lower body
- The upper body will start coming around
- As your upper body comes around sweep the left arm around and then bring it tight to your body
- Stop the left side of your body to aid in accelerating the shot
- Deliver the shot

The Glide

Body position in the glide

- Stand at the back of the ring facing away from the throwing direction
- Place shot against your neck
- Put your body in an athletic position facing away from the sector
- Extend your left arm out – relaxed
- Extend the left leg back towards the toe board
- Most of the body weight should be on the right leg

Gliding into the power position

- Tap your left leg for balance
- Draw up the left knee even with the right knee
- Do not allow your left leg to curl behind the right leg
- Violently extend your left leg towards the toe board, do not lift up with your back
- Push and then pull your right leg underneath you, it will look like the last part of your body leaving the circle is your right heel

Bibliography

Silvester, J. (2009). *Complete Book of Throws*. New York: MF Sport Publishers.