

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

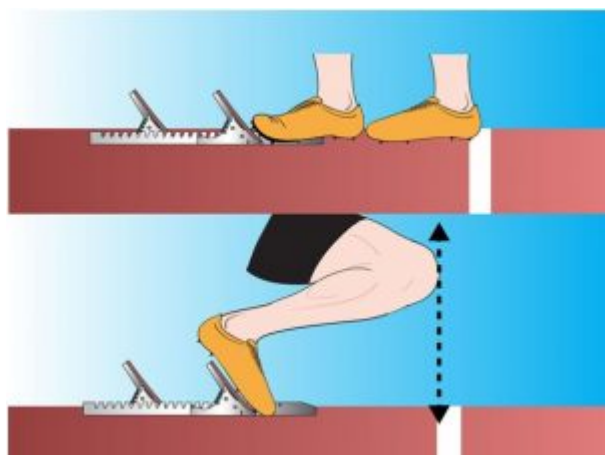
Dit is verkieslik dat 'n atleet sy eie wegspringblokke gebruik, want dan kan al die nodige verstellings alreeds voor die werklike item gedoen word. MAAR die meeste atletiekstadions en -kompetisies vereis dat atlete van hulle blokke gebruik moet maak...daarom is dit belangrik dat atlete

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. Pistoelkoot/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.

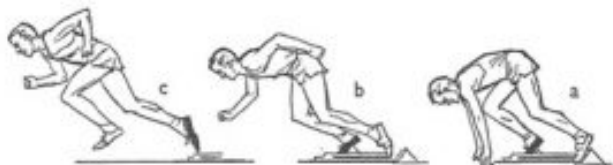
Die arms wat die grond verlaat, is die eerste beweging wat plaasvind. Daarmee saam dryf albei die voete eksplosief teen die wegspringblokke! As die regtervoet agter is, sal die linkerarm reguit voorentoe beweeg en die ander arm, met elmboog teen 90° gebuig, na agter. Al twee die arms moet naby aan die 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 Atletiekafrigtersimposium, Boek No7.
6. Van Niekerk, Owen. **Die Naellope**. Atletiekafrigting Uitgawe 5, Norstein Print & Paper.