

Hoogspring vir beginners

Hoogspring vir beginners

geskryf deur Yolandi Grundlingh: VSAAV Vlak III

Hoogspring kan een van die moeilikste atletiekitems wees waaraan 'n leerder kan deelneem. As 'n leerder nie van die begin af reg geleer word nie, kan die leerder belangstelling verloor of selfs bang raak om oor die lat te spring.

Die belangrikste vaardigheid wat 'n leerder ooit sal aanleer, is om skoon oor die lat te spring sonder twyfel of vrees dat die lat hom/haar gaan seermaak. Soos wat die leerder hierdie vaardighede bemeester, sal die lat hoër opgeskyf word en sal hy/sy meer selfvertroue kry om te spring.

Die vraag is... Hoe kry ons die leerder om oor die lat te spring? In hierdie artikel gaan ek kortliks 'n paar stappe bespreek wat afrigters gaan help om hul beginners te leer spring.

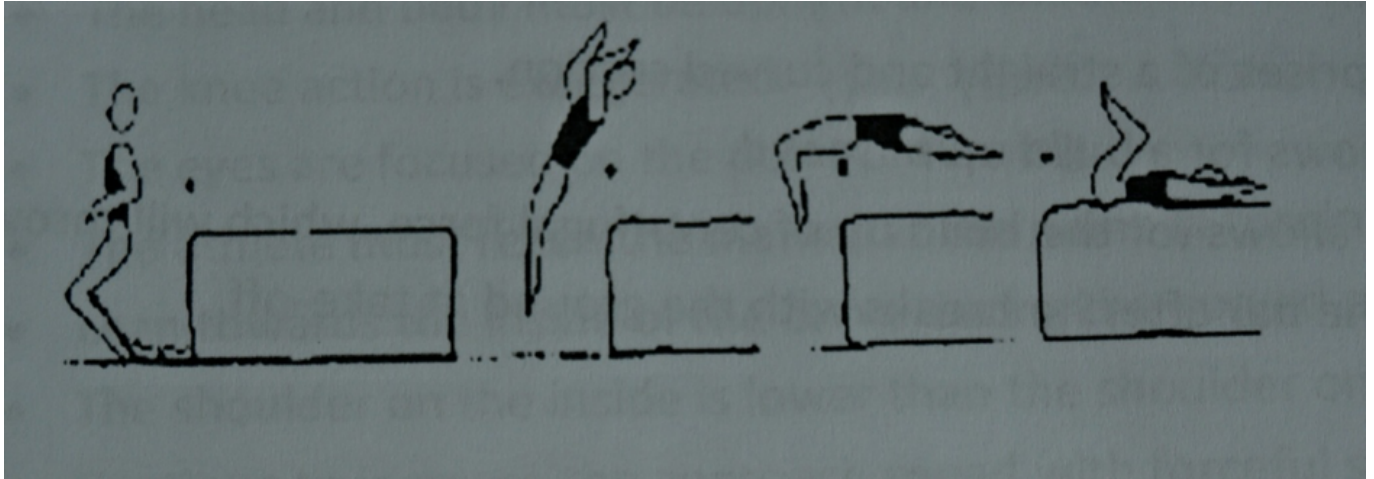
STAP 1 – Bepaal die been waarmee die leerder gaan spring. (Vastrapvoet)

Om te bepaal watter been dit is, laat die leerders met een been na jou toe spring. Die leerder sal met die dominante been spring. As die leerder met die regterbeen spring, hardloop hy/sy van die linkerkant af. As die leerder met die linkerbeen spring, hardloop hy/sy van die regterkant af.

STAP 2 – Agteroor val (“backflops”)

Laat die leerders nou met hul rûe na die mat toe staan en laat hulle net agteroor val tot op die mat. Moet nog nie die lat oor die pale laat rus nie sodat die leerders eers gewoont raak om net agteroor te val. Wanneer die leerders daaraan gewoont is, kan 'n tou tussen die twee pale gepan word. Nie te hoog

nie. Maak die leerders nou attent daarop om hul knieë te buig en hul arms te gebruik wanneer hulle die “backflop” doen. Dit sal help met hoogte wanneer die leerder oor die tou val.

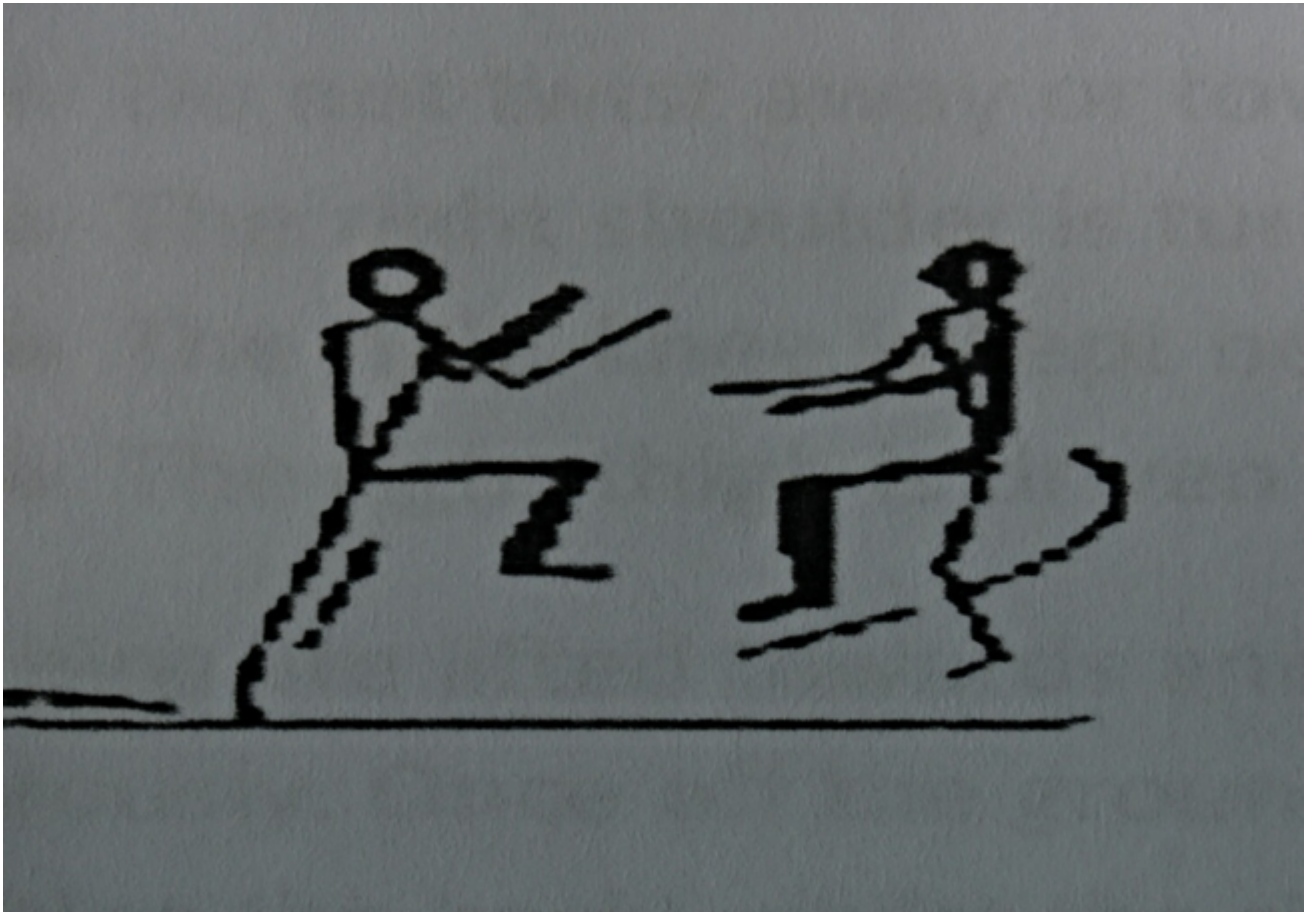


STAP 3 – 180 grade sprong (“Jump and turn”)

Hierdie sprong leer die leerders om te draai in hul sprong sodat hul op hul rug kan val. Dit werk as volg:

- Leerder met regter dominante been plaas linkerbeen voor.
- Gee drie stappe voorentoe.
- Leerder gebruik regterbeen om op te spring.
- Bring linkerbeen op na bors en gebruik arms om 180 grade draai in momentum te kry.
- Leerder land op sy/haar voete maar kyk na die teenoorgestelde kant.

Oefen dit todat leerders dit regkry.

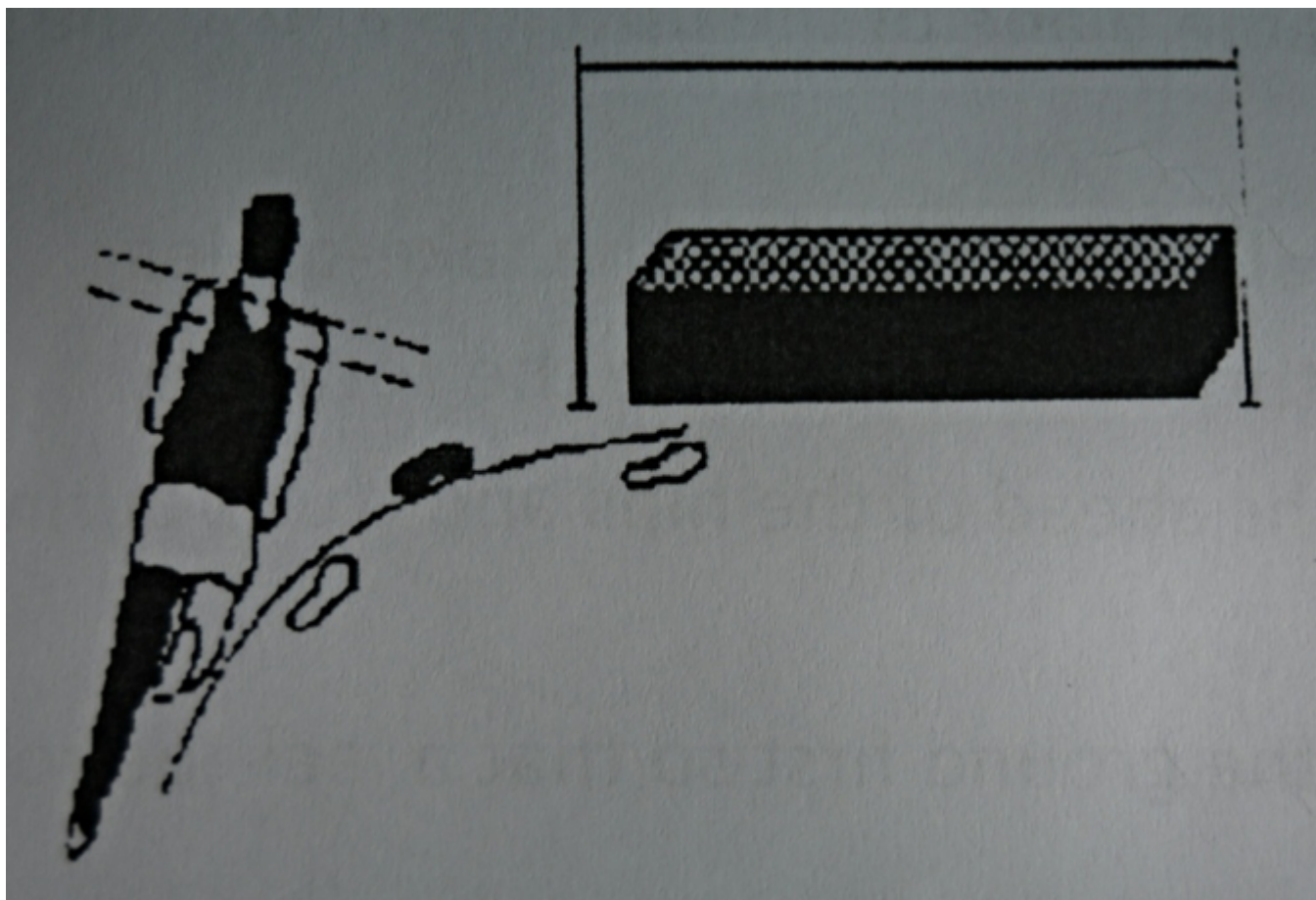


STAP 4 – 1-2-3 spring

Hierdie sprong is 'n kombinasie van STAP 3 en 4.

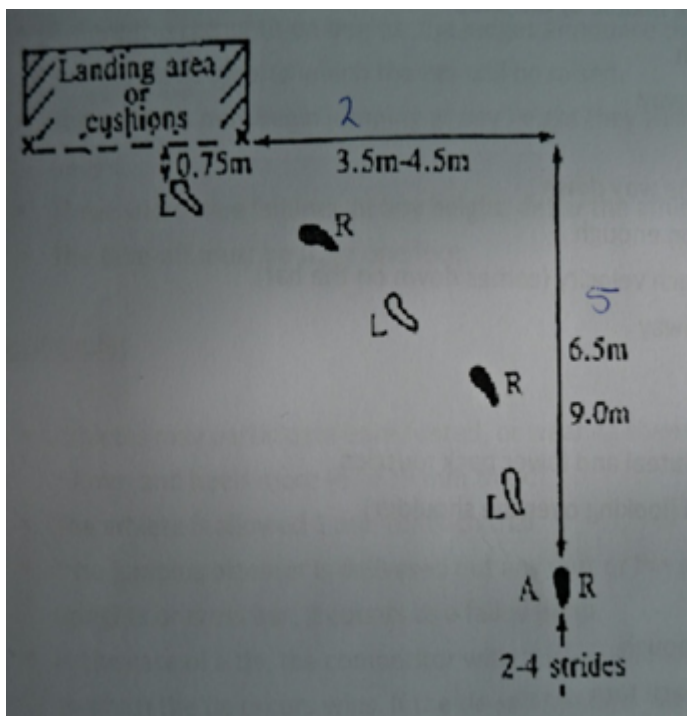
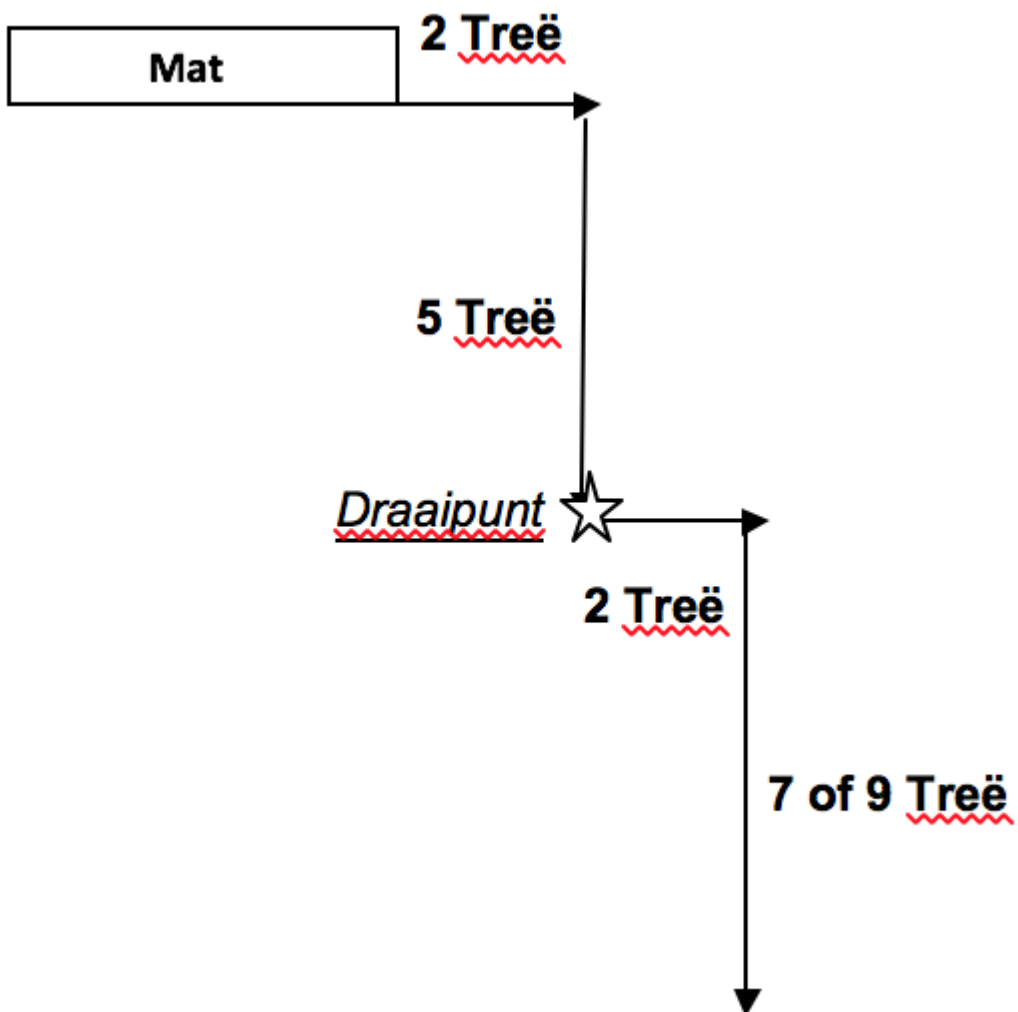
- Leerder gee drie tree na die mat. (Plaas nie dominante been voor en begin dan hardloop.)
- Spring met dominante been.
- Bring nie-dominante been op na bors en gebruik arms om 180 grade draai in momentum te kry.
- Val oor op rug.

Maak ook hier gebruik van 'n tou in plaas van die lat. Leerders kan geleidelik gewoont gemaak word aan die lat.



STAP 5 – Meet treë uit vir die aanloop.

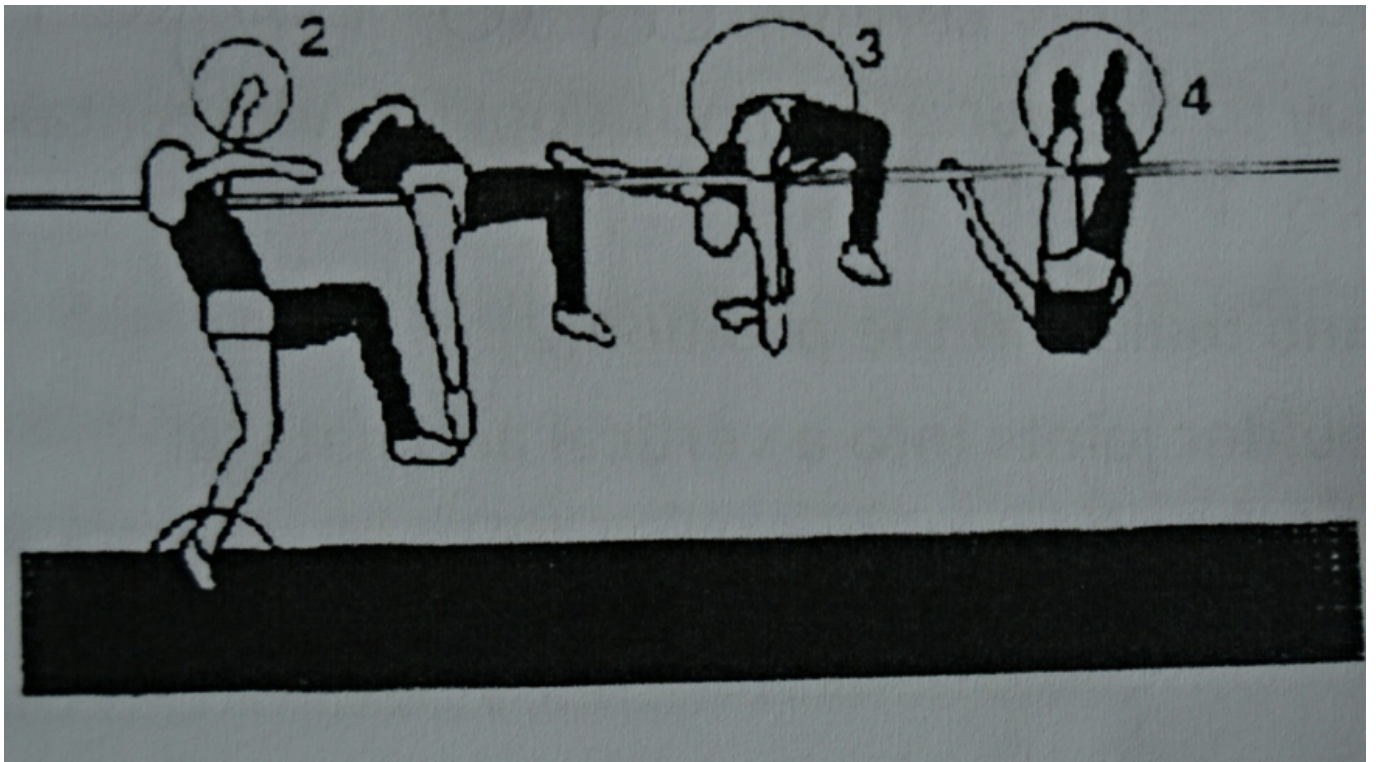
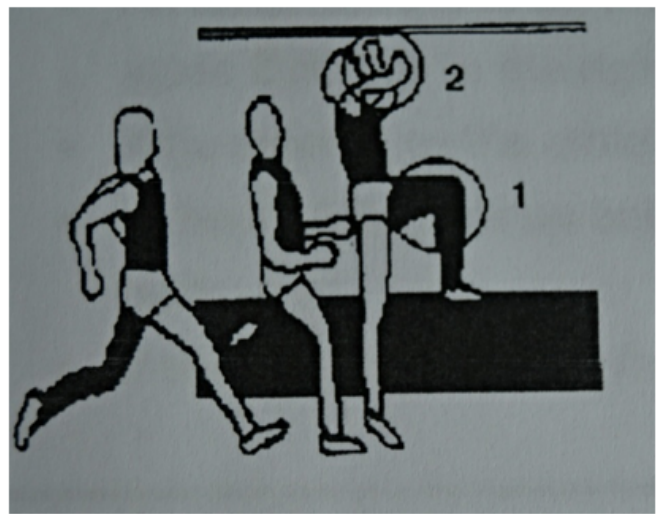
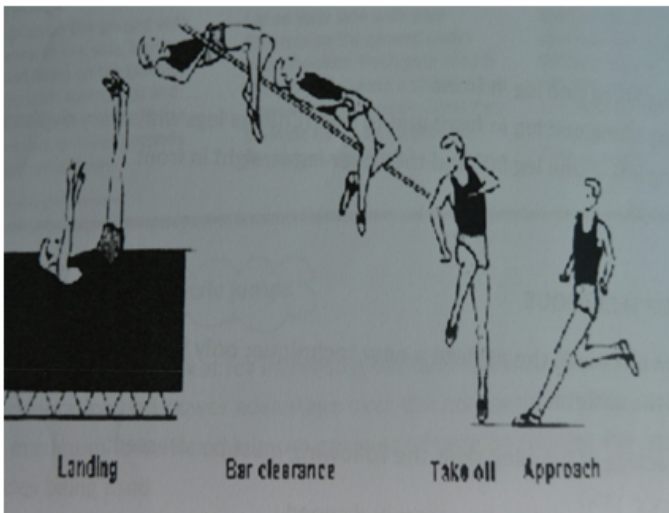
Hierdie is die laaste stap en die leerder moet van hier af begin leer hoe om volledig te hardloop en te spring. Meet die aanloop as volg uit.



Wanneer die leerder gewoont is aan die sprong kan hy/sy attent

gemaak word op die volgende om sy/haar sprong te verbeter.

- Die vastrapvoet wys skuins na die mat toe wanneer vasgetrap word.
- Maak die rug hol en druk die kop agteroor om ekstra hoogte te kry.
- Bring die nie dominante knie hoog op en gebruik die arms om draaimomentum te kry.
- Hardloop op jou tone, nie platvoet nie.



Let op na die arm by no.2

Kyk hoe mooi buig die atleet oor die lat by no.3

Let op na die posisie van die voete by no4 sodat die bene en voete nie die lat afstamp nie.

Die aanloop in die Verspring

deur Rudolph Cloete, ASA en VSAAV Vlak III

Al hoe meer verspringafrigters besef nou dat die aanloop die belangrikste deel van die verspringpoging is – en dat hierdie fase (en sy oefenkomponente van spoed en krag die meeste oefentyd moet kry! Die rede hiervoor is dat, as alle dinge gelyk is, die vinnigste atleet gewoonlik die verste sprong sal uitvoer.

Maar die aanloop kan ook veroorsaak dat die atleet wat die verste kan spring, nie op daardie dag die kampioen word nie! 'n Onakkurate aanloop, waar die atlete te ver voor die vastrapstreep vastrap en/of aanhoudend oortrap kan 'n verspringer se moed breek!

1. Die begin van die aanloop:

Daar is 3 maniere om die aanloop te begin, nl.

- i) Staande met voete een voor die ander op die beginmerk.
- ii) Staande met voete bymekaar
- iii) Inloop na die beginmerk toe.

Die afrigter moet daardie metode, wat sy/haar atleet se aanloop die noukeurigste maak, kies. “Noukeurig” hier beteken: daardie begin wat konstant sorg dat die atleet reg op die plank vastrap.

Metode i) is vir die beginner! Die atleet staan met sy vastrap agter sodat die afrigter elke keer weet met watter voet hy/sy vastrap... onthou die afrigter staan ver van die atleet en kan/moet nie elke keer vir die atleet skree “Met watter voet trap jy vas” nie!

2. Lengte van die aanloop:

Die doel van die aanloop is sodat die verspringer sy maksimum-hanteerbare spoed net voor die vastraplank kan

bereik!

Lang, lenige atlete se aanloop sal noodwendig langer (in meter) wees as kort, bonkige atlete. Hoe vinniger 'n atleet, hoe langer (in meter) sal sy aanloop wees. MAAR die aantal hardlooptreë kan presies dieselfde wees en korreleer gewoonlik goed met die ouderdom , + of - 1, van die atleet!

Dus sal 'n Onder 10-atleet [wat met sy vastrapvoet agter staan!] se aanloop 11 hardlooppasse wees EN 'n Onder 17-atleet sal 17 passe hardloop!

Nadat die afrigter die atleet se hoeveelheid hardlooptreë bepaal het, bly dit die hele seisoen dieselfde – maar die meterafstand kan verskil na gelang van spoedverbetering gedurende die seisoen en/of oppervlakte van aanloop en/of weersomstandighede.

3. Kompetisie-aanloop

Meet die afstand en maak dit die verwysingsafstand wanneer die atleet na 'n kompetisie toe gaan! Daar meet die atleet sy afstand uit en hardloop in die rigting van die plank. Nou moet die afrigters slegs 'n geringe verstelling, van voorentoe of agtertoe skuif, maak!

Die atleet moet verkieslik nooit sy/haar aanloop op 'n kompetisie uithardloop nie, want dit beteken hy/sy moet in twee verskillende rigtings hardloop! EN as die wind waai, gaan die atleet nooit, met die terugkomslag, die plank raaktrap nie!

As die aanloop onkonstant bly, kan 'n kontrolemerk by die eerste treë na die wegspring geplaas word – dit los gewoonlik 90% van die problem op!

4. Fases in die aanloop

Die eerste fase is die versnellingsfase, m.a.w. van die stilstaande totdat die atleet "sy spoed" bereik. Die fase moet

baie geoefen word, want dit moet altyd dieselfde wees.

Die tweede fase is die ontspanningsfase, m.a.w. tot net voor die laaste 3 treë voor die vastrapplank. Die atleet mag nie hier spoed verloor nie, maar moet sy liggaamshouding regkry vir die vastrap en aftrap.

In die derde fase, word die tweede laaste tree langer gemaak – dit sal die swaartepunt laat sak! Dit is die sogenaamde “gather”! Die laaste tree is nou korter, wat veroorsaak dat die swaartepunt direk agter die vastrapvoet inskuif.

Bibliografie

1. Jonath, U., Haag, E., Krempel, R., Atletiek.(Vertaal uit Duits).1977
2. Preller, Kaai. Handleiding vir Verspring en Driesprong. 1981

Op 7 Maart 2016 sê Rooimier

Die 2016-atletiekseisoen is besig om einde toe te staan – sowel die primêre skole as die hoërskole se Vrystaatspanne is gekies vir onderskeidelik Port Elizabeth en Bloemfontein!

Maar iets wat hinder, is die verskillende byeenkomsprogramme wat gevolg word:

In die primêre skole is daar sirkels, wat na distrikbyeenkomste lei, dan ‘n “Noord-Vrystaat”-byeenkoms tussen die Lejweleputswa en Fezile Dabi Onderwysdistrikte...hier

word nog atlete ge-elimineer! Daarna is die atlete oppad Interprimêr, waar die Vrystaatspan gekies word, toe!!!

In die hoërskolestruktuur is daar ook sirkels en zones en dit lei ook tot distrikbyeenkomste! MAAR hier eindig die eliminasiëproses. Na die distrikbyeenkoms gaan die atlete Interhoër, waar die Vrystaatspan gekies word, toe!

Daar bestaan 'n oorkoepelende struktuur, waar hoërskool- en primêre skole atletiekbesture saam vergader – die sogenaamde “Free State School Athletics Organization”, sommer die Organisasie genoem! Tog verskil die twee skolebesture oor die struktuur, wat in die Vrystaat van toepassing is! Was die idee om 'n oorkoepelende organisasie nie juis dat dit tot eenvormigheid moes lei nie?

...en hier lê Rooimier se probleem! Die laerskooloutjies wat die meeste tyd aan afrigting moet spandeer, want hulle leer nog verskillende tegnieke aan, het die minste tyd vir afrigting! Hulle het ook die minste tyd vir vriendskaplike byeenkomste, want na die kleursportbyeenkoms by die skool, is die eerste sirkelbyeenkoms [en eliminasië!] op hulle!!

Verder is hul pad na Vrystaatkleure 100% moeiliker as die meer gevorderde hoërskoolatleet: die laerskoolatleet moet onder die bestes in die Noord-Vrystaat [twee Onderwysdistrikte] kom, terwyl die hoërskoolatleet slegs sy [een] distrikmaats hoef te klop!

So terloops, daar bestaan natuurlik glad nie meer so 'n struktuur soos Noord-Vrystaat nie! Atletiek in die Vrystaat is sterk gekoppel aan die Vrystaatse Onderwysdepartement en hulle werk net in Onderwysdistrikte, met begrotings, oorhoofse bestuur, “Syrec”-personeel en sportorganisasie!

Bou nou 'n atletieknasie, wat die klein atleetjies afknou!!!