

# Op 24 November is daar 'n onrustigheid in Rooimier se gemoed ...

Op 24 November 2017 is daar 'n onrustigheid in Rooimier se gemoed ...

Dit is "Black Friday" en die mense bestorm die winkels *in mass* – maar Rooimier sien 'n ander stormloop en dit is nie so ooglopend soos die inkopiebedrywighede nie!

In 2015, op versoek van die Vrystaat Hoërskole (VSHSA0), stel die VSAAV 'n afrigter vir elke item op SA Skole in Rustenburg aan. Alhoewel die Spanbestuurder negatief teenoor hierdie inisiasief is, werp dit dadelik vrugte af: Die ouers ervaar dit as baie positief en atlete word daadwerklik bygestaan deur ervare, kennisvolle persone.

...maar skielik is hierdie inisiatief in 2017 onder verdenking – of is dit die VSAAV wat onder druk is?!

In die 25 November 2017- notule van die VSHSA0 staan daar: "The meeting expresses its disappointment in the fact that MANCO-members and other Free State coaches were discussed in person during the AGM of the VSAAV." Snaakse inskrywing, nê! Die MANCO kan slegs hulself "express" indien hulle, na 'n bespreking, 'n besluit neem ...en as hulle 'n besluit neem, moet daar 'n voorsteller en sekondant aangeteken word! Dus weet die leser nou nie wie die saak aangeroeer het nie!!

Buitendien is die formulering baie vaag en kan die leser nie aflei wie die MANCO-lid of die afrigter is oor wie daar gesprek gevoer is nie! Hou in gedagte dat die VSAAV 'n afrigtersvereniging is en seker die reg het om afrigters – al is hy/sy ook 'n MANCO-lid – te bespreek!!!

Op die volgende MANCO-vergadering kom dit toe aan die lig dat geen so 'n bespreking op die VSAAV se AJV plaasgevind het nie!!! Nou vra Rooimier wat gaan hier aan???

Op 13 Oktober 2017 hou die VSHSAO hul AJV! Skielik staan 'n MANCO-lid op en stel dit as 'n feit dat die Afrigtersgroep nie hul werk op SA's doen nie en daarom moet die inisiatief geskrap word. Dit val baie vreemd op komende van 'n MANCO-lid wat slegs een van die drie SA's – waar die afrigters diens gedoen het – bygewoon het! Toe daar 'n koor van teenkanting opgaan, kom die Voorsitter agter dat die MANCO-lid net die voorstel gemaak het en toe die AJV verlaat het en huiswaards gekeer het. Snaaks, nê?!

'n Tweede MANCO-lid maak toe verder die opmerking dat sy voel die VSHSAO moet self die afrigter(s) vir die Vrystaatspan aanwys (en nie die VSAAV op die VSHSAO se versoek nie!) Sy voel dat jonger afrigters 'n kans moet kry om as Vrystaatspanafrigters diens te doen!

Omdat hierdie opmerkings/voorstelle soveel oproer in die vergadering tot gevolg het, is die saak na die MANCO verwys. Terwyl Rooimier hier skryf is die uitslag van die MANCO bespreking nog nie bekend nie – alhoewel daar 'n MANCO-vergadering direk na die AJV plaasgevind het – dus geen oplossing vanaf 13 Oktober tot 24 November nie! Hoe lank moet ons wag om uit te vind wat die uitslag is??

Klink dit ook vir u asof daar iets snaaks hier agter die skerms aan die gang is?

Die VSAAV bedien die Vrystaatse skole-atlete al vir 29 jaar – en die VSHSAO is maar slegs 8 jaar oud! Skielik is die Afrigtersvereniging nou in die VSHSAO se visier!!! Die VSAAV is die enigste geassosieerde lid van die VSHSAO wat 'n finansiële bydrae maak tot die Vrystaatspan se uitgawes na SA's!

Hierdie Afrigtersgroep het al minstens 5 SA-medaljes vir die

Vrystaatspan gered deur hul inmenging met beamptes se swak besluite gedurende die SA Skole kampioenskappe! Dink u dat 'n jong, onervare afrigter dieselfde sukses sou kon behaal? Wie sou beter as Spanjool Wessels in 2017 se SA's gewees het by die Diskus-en Hamergooikompetiesies in Chatsworth?

Hoe wen die Afrigtersgroep 5 medaljes – en baie ander ingrypings wat nie noodwendig 'n medalje tot gevolg gehad het nie – as hulle nie op hul pos was nie! Die medaljes was in Stap, Naellope, Driesprong, Gewigstoot! Watter topatleet/ Vrystaatatleet/ SA Jeugatleet wil hê 'n onervare, jong afrigter moet hom/haar bystaan in die belangrikste, nasionale kampioenskap van die atleet se seisoen????

Hierdie opmerkings/voorstelle is so skokkend onwaar en onvanpas dat Rooimier daarvan oortuig is dat iets anders hier aan die gang is!

Nou loop daar ook gerugte rond dat die VSHSA0 sy 8 jaar oue Grondwet drasties wil verander!!! Ek verstaan 'n Spesiale AJV word in die vooruitsig gestel! Hoekom die haas – wat is so belangrik dat dit nie tot 2018 se AJV kon wag nie??? Het die persone, wat hierdie veranderings dryf, al ooit enige ander Grondwet van begin tot einde geskryf/herskryf?

---

# Glide Shot Put: Technical Checklist

## Glide Shot Put: Technical Checklist

### Phase 1: Grip and Load

- Shot placed on base of the fingers
- Wrist flexed to 90°
- Thumb rests on collarbone

**Phase 2:                    Assuming the stance**

- Right foot at ring's rear edge
- Back parallel to the ground
- All bodyweight rests on the bent right leg
- Left arm long, low and loose

**Phase 3:                    Initiating the glide**

- Sequential movement of the glide ...
  - 1. Knees come together
  - 2. Hips unseat and fall back slightly
  - 3. Push up off of the right leg/heel
- Above measurements are sequential and distinct
- Upper body remains passive and closed

**Phase 4:                    Flight**

- Right foot comes under chest
- Right toe turned sideways prior to landing
- Upper body remains passive and closed

**Phase 5:                    Landing and landing position**

- All bodyweight on right foot
- Right leg bent, but pelvis is neutral
- Left leg reaches to toeboard, bears no bodyweight
- Feet land almost simultaneously
- feet in heel ball relationship
- Shoulders at 180°
- Hips at 90°
- Pelvis remains neutral at landing
- Upper body remains passive and closed

**Phase 6:                    Early delivery**

- Hips turn completely to throwing direction
- Bodyweight transfers completely to left foot
- Legs push up and hips rise
- The above occur simultaneously and at the same rate
- Upper body remains passive and closed.

**Phase 7:               Late delivery**

- Left arm sweeps wide in plane of the Shot's path
- Chest begins to turn
- Left wrist blocks at left side
- Chest turns completes turn
- Shot moves out in front of right shoulder

**Phase 8:               The strike**

- Pushing movement
- Elbow elevated
- Thumb down
- Wrist extends at release

**Phase 9:               The finish**

- Right arm follows through across the chest
- Sequential movement of the reverse...
  - 1. Right foot kicks toeboard
  - 2. Left foot moves back and up, chest turns to the left
- Above movements are sequential and distinct

**Source:**    *<http://completetrackandfield.com>*

## [How to find high jumpers!](#)

**HOW TO FIND HIGH JUMPERS**

by [Mike Rosenbaum](#) . Updated May 09, 2017

*If you coach [younger athletes](#), one of your key challenges is to place them in the right events. Sometimes it's easy. You're not going to make the 250-pound football lineman a sprinter, or the 100-pound whippet a shot-putter. Selecting high jumpers isn't quite that simple, but certain physical characteristics make an athlete more likely to succeed in the [high jump](#). The following recommendations are based on a February 2013 presentation by 6-time All-American high jumper Holly Thompson, who spoke at the Michigan Interscholastic Track Coaches Association's annual clinic.*

### **What Body Type Do You Look for in a High Jumper?**

Someone that's fairly tall, fairly high center of gravity, real long legs. You look for someone that is willing to try new things, that's not scared – kind of fearless. Someone that has good kinesthetic awareness. For example, if you had a gymnast who got too tall to do gymnastics anymore, they're really good high jumpers, because they know how to maneuver their body in the air. In (Florida) we have a lot of divers – divers are good high jumpers as well because they can maneuver their body in the air. Maybe figure skaters, you might run into that some time. Athletes that have good kinesthetic awareness, meaning they can get spun around in the air and not lose their body position. Or they have the ability to slightly move their body in the air, which is hard to do.

There are two types of jumpers. One type is a speed jumper – tall, long legs, fast runner, not so muscular.

Someone that uses their speed to jump off the ground. Typically, their flight pattern is up over the middle of the bar and down, slight lowering of the hips. Then there's the power jumper, a more muscular, powerful person, that tends to get a little bit lower at takeoff because they have the strength to get back up.

They tend to run a little bit closer to the standard, and they tend to jump up and down. What's the best method? There's no best method. The best is a combination of both. Having a speed jumper who comes in fast and yet jumps up and down is a great combination.

### **Exceptions to the Rule**

I high jumped against a woman named Yolanda Henry. She was 5-6 tall and jumped 6-6. So you have some athletes that just have huge 'ups,' and sometimes you run into that, and they take off and do really well. You also might have a tall girl, for example – you see this many times – a tall girl that's 6-foot tall and they come out to high jump and they just can't get off the ground, because they're bigger girls. A lot of volleyball girls, basketball girls tend to be very big-boned individuals. So what you're looking for in a high jumper is someone that has a very lean, lean body mass. Because you have to remember the objective in the high jump is to take all of this body weight that you have, up and over the bar. All of this horizontal speed, and take it vertically in a split moment.

### **Which Athletes Make Strong High Jumpers?**

We want to look for some pretty decent athletes. You want to look for your 400-meter runner, how they look when they're running down the backstretch – head tall, bouncy, active – 300-meter hurdlers, 400-meter runners, some 200-meter runners, those are your high jump types.

High jump and long jump, even though they are both jumps and they both have penultimate steps, they're really not related at all. They're a completely different thing. There's no real relationship there.

At the same time, you get a lot of boys that come out, they want to high jump, a lot of basketball players. Basketball season ends and they want to high jump. Those guys tend to be

real tall, thin guys. There's a fine line between being awkwardly kind of goofy running, and being a legit athlete, as far as strength is concerned in the high jump.

---

## Core exercises/ Kernspiere - oefeninge

*deur Rudolph Cloete, ASA en VSAAV Vlak III*

In sports, the core is highly involved in nearly every movement. Force is transferred between the lower body and the upper body through the core. A weak core is not able to control excessive movement, which allows energy to leak instead of transferring it from one segment to the next.

Die kern/"core" stabiliseer die liggaam en versprei dan die krag effektief na daardie deel van die liggaam waar dit benodig word.

Nadat ek meer aandag aan kernspieroefeninge begin gee het, het my atlete se prestasie drasties verbeter. Hier volg die program wat my atlete volg: die demonstrant is Liza Hart, 'n junioratleet/Onder 15-atleet.

1. Opwarm: draf + strek vir 5 minute

*Warm up: jog and stretch for 5 minutes*

2. "Pelvic lift" on ball"

**Lê op rug:** Skouers op grond – hakskeene op bal.  
Lig boude van die grond af. Hou vir 10 tellings x3

*Lie on back: Shoulders on floor – heels on ball  
Lift buttocks high from the floor. Hold for 10 counts x3*



### 3. “Lumbar ext alt arm/leg prone”

*Lê op maag: Lig linkerarm en regterbeen – laat sak. Lig  
regterarm en regterbeen – laat sak. 10 wisselings ritmies x  
3 (Op en Af = 1)*

*Lie on stomach: Lift left arm and right leg –  
down. Lift right arm and left leg – down. 10 interchanges x 3  
(Up and Down =1)*



### 4. “Front Plank”

*Lê op maag: Lig op sodat net die voorarms en tone op die  
grond is. Hou vir 1 – 3 minute*

*Lie on stomach: Form a bridge on forearms and toes  
touching the ground . Hold for 1 – 3 minutes*



## 5. "Lumbar rotation supine legs up"

**Lê op rug:** Trek knieë tot  $45^\circ$  op. Roteer van kant tot kant – skouers bly onaktief op grond. 10 wisselings ritmies x 3 (Links + Regs = 1)

**Lie on back:** Bring knees up to  $45^\circ$  . Rotate from side to side – shoulder stays fixed on the floor. 10 interchanges x 3 (Left + Right =1)



## 6. "Lumbar ext 'birddog'"

**Hande-viervoet:** Lig regterbeen en linkerarm – hou. Lig linkerbeen en regterarm – hou. Hou vir 6 tellings x 4

*Hand and knees:* Lift right leg and left arm – hold. Lift left leg and right arm – hold. Hold for 6 counts x 4



## 7. "Crunches"

**Lê op rug:** Bene gebuig en voete op die grond. Kop in neutrale posisie, met hande agter ore. Bring bolyf 30°op, gebruik maagspiere – hou vir 3 tellings – ontspan . 10 x3

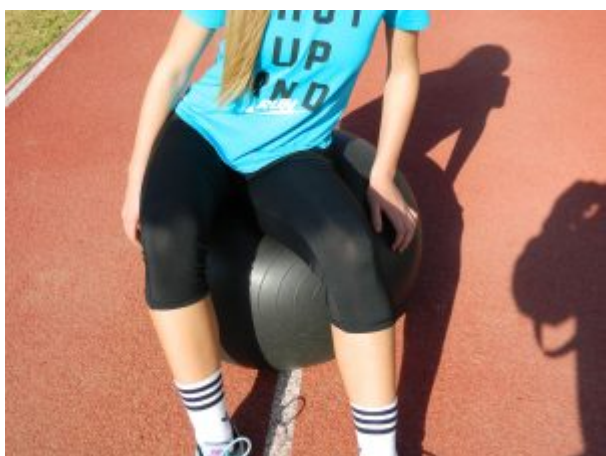
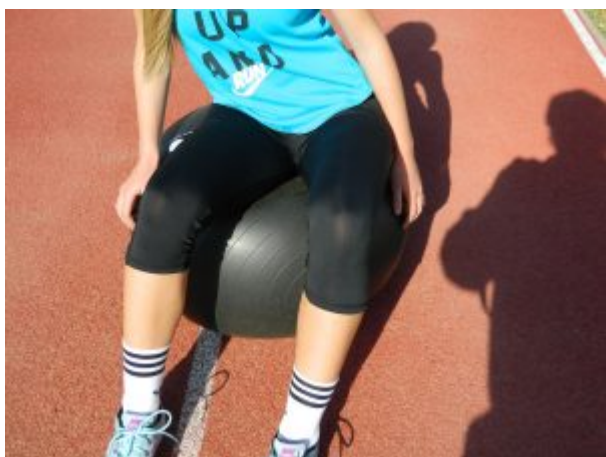
*Lie supine:* Legs bent – feet on the floor – lift head – hands behind ears. Bring trunk up to 30° by using the stomach muscles – hold for 3 counts – relax. 10 x 3



## 8. Heupe

**Vrystaan of sittend op bal:** Wikkel vorentoe en agtertoe / links en regs . 15 wisselings links en regs EN 15 wisselings voorentoe en agterteoe

**Stand or sit on ball:** Move hips from left to right/ foreward and backwards. 15 interchanges left to right AND 15 interchanges foreward and backwards.



## 9. "Standing 'Birddog'"

**Staan en buig voorentoe:** Strek linkerarm en regterbeen uit. Balanseer op een voet/ Herhaal regterarm en linkerbeen. Hou vir 6 tellings x 4

**Stand and bow foreward:** Extend left arm and right leg – hold. Extend right arm and left leg – balance on one leg. Change to right arm and left leg. Hold for 6 counts x 4



### 10. "Twisting Sit-ups"

**Lê op rug.** Kruis linkerelmoog na regterknieg – dan regterelmoog na linkerknie. 10 x 2

*Lie on back. Cross over to left elbow to right knee – right elbow to left knee. 10 x 2*



### 11. "Hip flx alt prone on ball" "Lumbar flex knee ext prone on ball"

**Lê op bal:** Rol af todat net skouers op bal is. Lig eers L en dan R been – gebuig. Hou vir 5 tellings x 10 elke been

*Lie on ball: Roll down so that only shoulders are on ball. Bend leg. Lift left leg – hold. Lift right leg – hold. Hold for 5 counts x 10 each leg*



## 12. "Lateral Bridge/Side Plank"

**Lê op sy:** Stut op een elmboog en een buite voet. Lig heupe en hou. Hou vir 10 tellings x 2 elke kant

*Lie on side: One elbow and outside foot on the floor. Lift hip and hold. Hold for 10 count x 2 each side.*



## 13. "Superman"

**Lê op maag:** Arms voor jou uitgestrek. Bene reguit. Lig kop, bolyf en voete, bene en buig agteroor deur boude te knyp. Hou vir 5 tellings x 4

*Lie on stomach: Extend arms. Lift arms, head and torso as well as both legs. Hold for 5 counts x 4*



14 Afwarm: draf + strek vir ongeveer 5 minute

*Warm down and stretch for 5 minutes*

**Bronne:**

1. Contreras, Bret. **Bodyweight: Strength Training Anatomy.**  
www.HumanKinetics
2. Internet. Tik "Core" in Google

## Jaarindeling: GOOIE

<b>ALLE GOOIE</b>	<b>FASE</b>				
	<b>OEFFENPLAN:</b>		<b>Kondisionering</b>		<b>Kompe</b>
<b>JANUARIE – APRIL</b>	1	2	1	2	1
Algemene Kondisionering	30%	25%	20%	15%	10%
Tegniek en Mobiliteit	20%	20%	25%	25%	25%
Kraguithou + Maksimale krag	30%	25%	20%	15%	10%
Spes, Elastiese en Statiese krag	10%	15%	15%	25%	25%

Spoed + Kompetisie	5%	10%	10%	10%	15%
Aktiewe rus en Motivering	5%	5%	10%	10%	15%
<b>TOTAAL</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Elke atletiekitem het sy eie vereistes as dit kom by WAT elke deel van die jaar ge oefen moet word. Dit gaan ook nie net oor die WAT nie, maar ook oor die HOEVEEL wat ge oefen moet word.

Elke fase word in 2 gedeel en dit bou op tot by die Kompetisie-fase se Deel 2, wat saam met die SA Kampioenskappe val.

**Bron: ASA Coaches Education and Certification System**

## [Plyometrics/Sprongesessie](#)

*deur Rudolph Cloete, ASA en VSAAV Vlak III*

“Plyometrics” is ‘n komponent van Funksionele Kragwerk!

“Plyometrics” is net ‘n ander woord vir veelvuldige spronge! Dit is onteenseglik bewys dat wanneer Plyometrics in ‘n oefenprogram ingesluit word, die prestasies van veral naellopers, ver- en drieprongatlete en hoogspringatlete beduidend verbeter word – daar is selfs sprake daarvan dat die gooiers voordeel daaruit kan trek!

‘n Sprong bestaan uit opeenvolgende fisiologiese spierbewegings:

1. ‘n ontspanne spier [ wanneer die atleet in die lug is, voor die landing],
2. die skokabsorpsie [wanneer die atleet op die grond land] en

3. dan 'n sametrekking van die spier [wanneer die atleet weer spring om die grond te verlaat vir die volgende sprong]

Die tydsverloop tussen fase 1 en fase 2 hierbo, word amortitasie genoem. Hoe vinniger die omskakeling gedoen kan word, m.a.w. hoe korter die amortitasietyd is, hoe meer word funksionele krag ontwikkel. Hierdie vinnige beweging kom ooreen met die vinnige vas- en aftrap in die horisontale en vertikale spronge, asook die aktiewe grondkontak van die naelloper se voete!

Daar is vreeslike baie oefeninge wat hier – in kombinasie – gedoen kan word...lees gerus die bestaande literatuur! Die onderstaande program is my samestelling van verskeie van hierdie spronge: Ek werk met skoolatlete, dus sal die belading [aantal spronge in die hele program] en die afstand waaroor die spronge moet plaasvind, minder en korter wees as bv. vir 'n gevorderde mansatleet. NB: Stap terug na die beginpunt na elke stel en begin weer...dus spring ons net in een rigting.

1. **Opwarming:** Draf ongeveer 400m en strek vir 10min

2. **Eenbeenspronge:**

3 x 30m [Sterkbeen / Swakbeen / Sterkbeen]

Roteer die vastrapbeen soos in die sprong (1ste fase) in die driesprong:

Spring van die blou voet, roteer been en land weer op die blou voet.



### 3. “Knee tuck forward jumps”

2 x 20m

Knies lekker hoog optrek. Spring vir hoogte en afstand...dryf voorentoe.





#### 4. “Skips”

2 x 30m alternatiewe bene

Land op wit voet, treë na blou voet en spring weer vir hoogte.



#### 5. Enkelspronge

3 x 20m [Voorentoe / Agtertoe / voorentoe]

Lig die tone – knieë moet nie buig nie – bly op die tone.



## 6. Vrystaande $\frac{1}{2}$ squats

2 x 5 [arms reguit voorentoe vir balans]

## 7. "Steps"

2 x 30m

Lang treë/spronge van blou voet na wit voet, net soos step in die 2de fase van driesprong.



## 8. Eenbeenspronge:

2 x 30m [Sterkbeen / Swakbeen]

Net soos no 2 hierbo

Hierdie program kan 2x per week gedoen word – maar nie 2 dae na mekaar nie!

**Die belading is ongeveer 220 spronge per oefensessie: Afhangende van atleet se ouderdom of gevorderheid, sal die belading minder of meer word! [Die 220 belading is deur Milana Muller, 'n gevorderde /17-meisieatleet bepaal!] Die 20/30 meter afstande kan ook korter of langer gemaak word, na gelang van die kondisionering van die atleet.**

---

# Op Jeugdag dink Rooimier aan ons skool-atlete ...

Op 16 Junie [Jeugdag] 2017 wonder Rooimier of almal belangstel in die Jeug van Suid-Afrika ...en siende dat hierdie webwerf oor atletiek gaan, behoort die vraag te verander: Stel die atletiekadministrateurs/programopstellers/ beamptes en selfs afrigters regtig belang in die atlete!

Dit is nie so maklik om ander mense se redes, motiewe en dryfvere te bepaal nie! Tog kan mens na hul aksies kyk en redelike afleidings maak...

As die Administrateurs om hul bestuursvergaderingstafeks inskuif, wonder mens of hul eerste instink is om die atlete se beste belang te beskerm? Dit is ongelukkig my ervaring dat daardie woorde "beste belang van die atlete" nooit in die raadskamers gehoor word nie! Interne politiek, verkiesing van "vriende", manipulering van feite, agteraf gekonkel is aan die orde van die dag: Mense wat die doelwitte van die atletiekorganisasie oortree, word vergewe – ander wat hul werk doen, maar te veel vrae vra, word uitgestem deur 'n agteraf gekoukus!!

As mens na die programroosters van verskillende byeenkomste kyk, weet ek nie of hulle opgestel is om die atlete ter wille te wees nie! Baie min programme maak bv. voorsiening vir Hamergooi – ander los Driesprong heeltemal uit! Die arme Stapper het slegs een byeenkoms voor Interhoër om te kwalifiseer vir die Vrystaatspan – dus is SA's hul 3de byeenkoms van die jaar! Kyk 'n bietjie na die botsings, wat

in programme ingebou word ...bv. botsings tussen naellope en spronge by veral die laerskole! Is dit bv. nog regverdig om die Joba-tabelle aan te wend om die Top 50 wenners van 'n byeenkomstes te bepaal – ons almal weet die tabelle bevoordeel die worpe! Iemand moet dit vir programopstellers verduidelik dat byeenkomsprogramme nie in sement gegiet is nie!

Oor beamptes se optrede hang daar ongelukkig ook gereeld vraagtekens: Hoeveel keer sien ons nie dat 'n atleet een maal in die seisoen die kwalifikasie behaal nie – dan gekies word vir die Vrystaatspan, maar ook op SA's nie naasteby die prestasie kan herhaal nie! Sommige byeenkomstes stotter van die een diskwalifikasie na die ander, terwyl net die volgende een nie eens een diskwalifikasie/dispuut/appél oplewer nie ...en die enigste verskil tussen die twee byeenkomstes is die beamptes wat verander het/in beheer is! Hoeveel keer gaan die “call room” nog atlete se deelname en prestasie pootjie? Miskien moet iemand vir beamptes verduidelik dat reëls met empatie toegepas moet word! Hulle is daar omdat die atleet daar is ...en nie andersom nie!

Ongelukkig weeg die eie “ek” by verskeie afrigters die meeste! Dan praat ek nie eens van die onprofessionele optrede om atlete by mekaar af te rokkel nie! En dink u dat u kind se afrigter sommer vanself sal erken dat hy/sy nie alles weet nie en liever by 'n ander afrigter moet gaan kers opsteek? Hoeveel afrigters, wat u ken, sal sy/haar atleet vat en na 'n ander afrigter vir hulp gaan??

Die VSAAV het 'n afrigtingskursus in Desembermaand op Sasolburg! Gaan kyk gerus hoeveel onderwysers kom kwalifiseer vir Vlak I by hierdie kursus! EN hoeveel dink u kom terug om ook hul Vlak II of Vlak III te behaal ...die uitvalsyfer is +80%!

Daar is gelukkig nog baie administrateurs/programbestuurders/beamptes en afrigters,

wat werklik belangstel in die atlete se belange – MAAR hulle en ouers moet hande vat en aandring dat hulle atlete/kinders ten alle tye die belangrikste rolspelers in skole-atletiek moet wees!!!

---

## Ken jou Sportiewe-kind

Hoekom neem jou kind aan atletiek/sport deel?

*deur Rudie Stockhoff, VSAAV Vlak III*



1. Eerstens, om dit te geniet.
2. Om te verbeter, en nuwe dinge te leer.
3. Om te oefen, en om fiks en gesond te bly.
4. Om iets te doen waarin hy/sy goed is.
5. Om deel te wees van n span/oefengroep.
6. Vir die opwinding en uitdaging van die kompetisie.

7. Om te wen...

### Gereelde foute wat ouers maak by oefeninge:

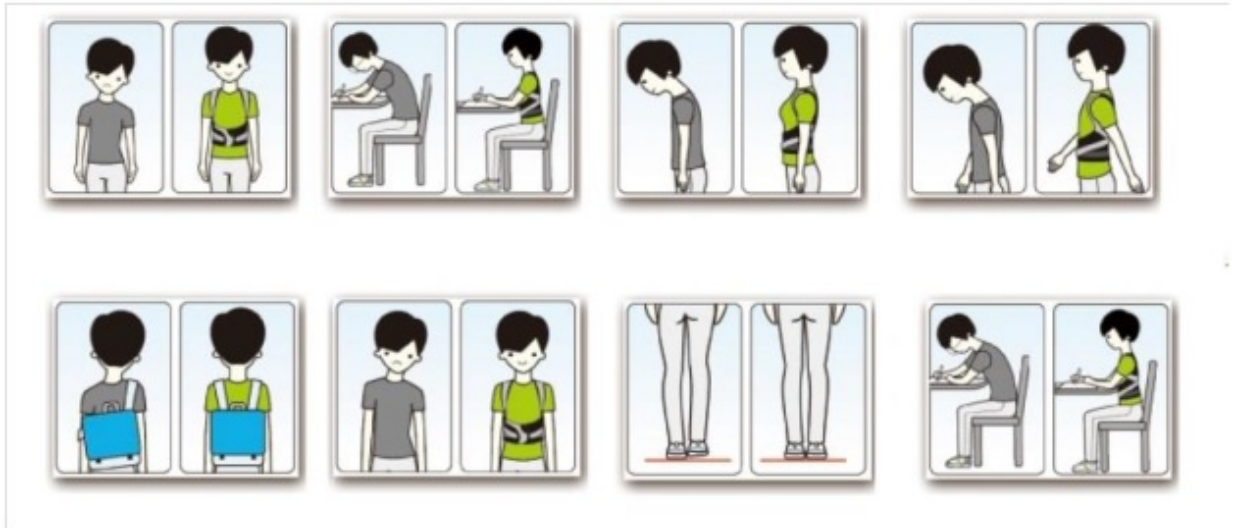
- **Woon oefeninge van kinders by.** As Ma/Pa daar is, sal Sannie baie vinniger moeg word, **makliker opgee**, nie opdragte of oefeninge korrek uitvoer nie, min/geen dissipline toon, probeer om oogkontak te hou met Ma/Pa, om hulle erkenning te kry.
- **As jy toegelaat word om n oefening by te woon, bly stil!** "Vinniger Pietie!!!" ... help glad nie!, veral as Pietie teen 80% moet hardloop, of om vir Kosie te laat wen om Kosie se selfvertroue te versterk daardie dag, want hy voel bietjie bemoeid.
- **Inmeng, of opinies lig oor Afrigter en/of oefenmetodes.** Afrigters leer ook nog elke dag nuwe dinge en moet elke kind binne sy eie vermoë afrig en ontwikkel. Alle kinders verskil: emosioneel, fisies, intellektueel, deursettingsvermoë, konsentrasie, gemoed, ens.
- **Laerskoolkinders oefen te veel, en te lank.** 2-3 keer per week, 1,1/2 ure. Daar moet meer op korrekte opwarming, tegniek en afwarming gekonsentreer word, want ek glo hulle het nog natuurlike spoed en stamina, wat net onderhou moet word.

### Gereelde foute wat ouers maak by byeenkomste:

- **Jaag om by 'n byeenkoms uit te kom.** Wees eerder te vroeg, rustige kinders presteer beter.
- **Het nie genoegsame inligting oor hoe lank voor die tyd, waar die opwarmings area is, of wat se opwarming daar gedoen moet word nie.** Afrigters kan nie altyd teenwoordig wees nie. Vind uit by afrigter wat die opwarming behels, wat en wanneer ge-ëet moet word en hou jou kinders gehidreer.
- **Plaas te veel druk op kinders om te presteer.**
- **Kwaad wees vir kind omdat hy/sy n fout gemaak het.**

## Verander sy/haar toekoms..

- **Kinders moet gereeld buite speel.** Dit ontwikkel en versterk die nodige spiere, ligamente en senings, van hulle voete af, dwarsdeur hulle lyf.
- **Maak seker hulle het die regte postuur.** oefen dit van klein tyd af, hulle is kinders ...en vergeet.

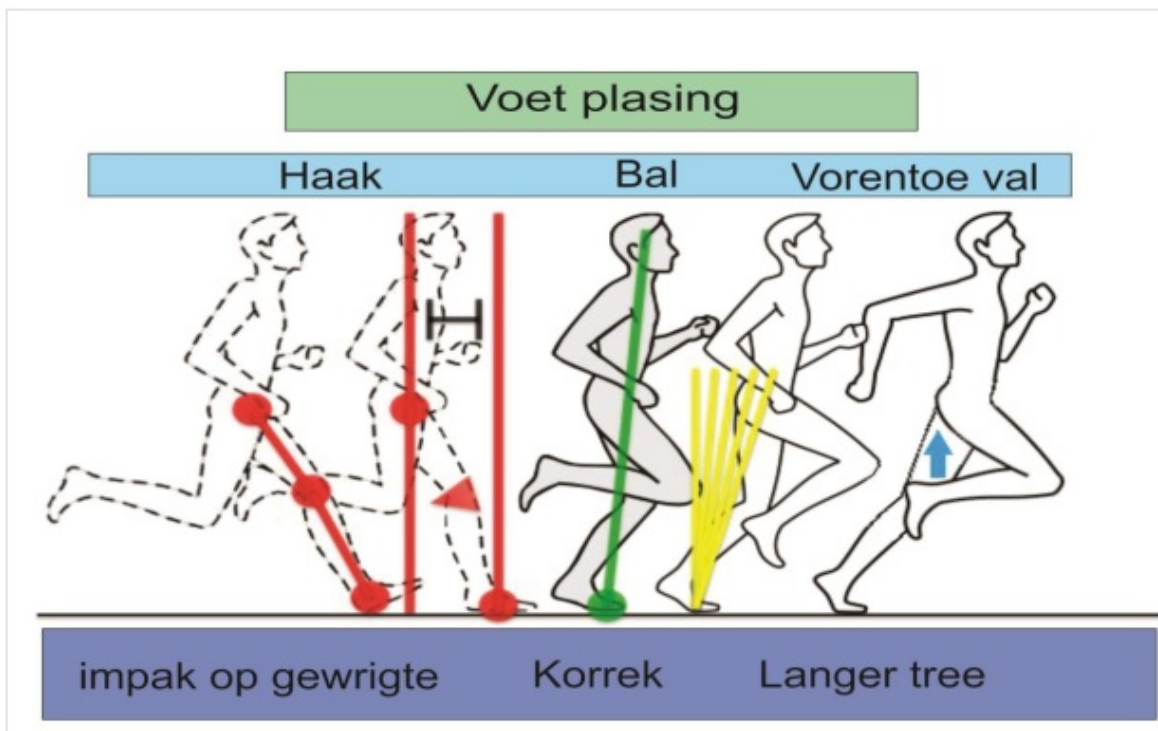


- **Maak seker hul voet-, enkel- en beenspiere ontwikkel gelyk en reëlmatig!** Dit kan toekomstige beserings, groeipyne, "shinsplints" ens., voorkom.



- **Doen moeite en kies die regte afrigter.** Gesles met sy/haar atlete en ouers voor jy kies. Onthou, 'n goeie afrigter gaan jou kinders help opvoed en hulle mentor wees. Dit is 'n voorreg om 'n afrigter te wees.
- **Afrigters en tegnieke verskil, maar goeie afrigters sal**

min of meer dieselfde siening hê oor postuur en hardlooptegnieke. Dit is moeilik en vat tyd vir 'n afrigter om verkeerde tegnieke en maniere van ander afrigters te verbeter en/of reg te stel.



- 
- 
- **Jou kinders moet opdaag vir oefeninge.** Elke dag word spoed, stamina, tegnieke ingeoefen en nuwe drills geleer. Kinders wat agter is ...bly agter!
- **Stel doelwitte (saam met jou kind) elke jaar.** Dit sal hulle toewyding gee om te oefen, ouers moet help!
- **Moet hulle nie opmeet teen ander kinders nie.** Hulle moet net, met elke byeenkoms en elke jaar verbeter, hulle tyd sal kom, wanneer dit bestem is.
- **NB! As jou kind deelgeneem het (maak nie saak wat die uitkoms was nie) groet hom/haar met 'n positiewe houding en woorde.** Dit gebeur baie, a.g.v. stress, dat hulle foute maak in 'n wedloop/tegniek. Hulle sal wel vir jou sê wat verkeerd geloop het.
- **Maak seker dat jou kind reg opwarm en afwarm voor en na elke deelname/kompetisie.** Kinders is geneig om die opwarming af te skeep a.g.v. senuwees, intimidasie van ander atlete, konsentrasie, ens.

- **Wees dankbaar vir wat jou kinders bereik het.** Fokus op die positiewe, nie die negatiewe nie.
  - **Wees versigtig om jou kinders te vroeg te laat spesialiseer in sekere items.** Laat hulle doen wat vir hulle lekker is.
  - Onthou dat elke kind uniek in denkwyse, opvoeding, emosie, konsentrasie, determinasie en natuurlike talent is: Atlete moet met hierdie in gedagte afgerig word
  - **Bibliografie**
    - LA 84 Coaching Athletics: A Foundation for Success. Monika E. Scloeder, Ph.D; Richard T. McGuire, Ph.D; 2001 – 2007
    - [www.bolandathletics.com](http://www.bolandathletics.com)
- 

## What effect has caffeine?

### **Optimum caffeine dosage**

In terms of research on optimum caffeine dose rates, a large number of studies have reported a wide range of results. These can be summarised as follows (all figures in milligrams of caffeine per kilo of bodyweight – mgs/kg):

- **Events from 30-60 minutes' duration** – in runners, doses of 3mgs/kg and 6mgs/kg enhanced performance, but 9mgs/kg had no effect<sup>1</sup>. In cyclists, doses of 5, 9 and 13mgs/kg all produced enhanced performance, and the magnitude of performance gain was the same for all doses<sup>2</sup>, while another cycling study produced performance gains with doses of 2.1, 3.2 and 4.5mgs/kg, the gains being

greatest at 3.2 and 4.5mgs/kg<sup>3</sup>.

- **Events over an hour** – intakes of 1-2mgs/kg enhanced cycling performance at the end of 2 hours of cycling to the same degree as 6mgs/kg given at the beginning<sup>4</sup>. Some researchers have suggested that this is because individuals may become more sensitive to caffeine as fatigue accumulates.

In short, the recent balance of scientific opinion about the likely caffeine dose required to produce a performance effect can be summarised as follows:

- For events less than 30 minutes, 6mgs/kg
- For events of 30-60 minutes, 3-6mgs/kg
- For events over one hour, 3mgs/kg or less

There's also evidence that when it comes to caffeine dose, unless the event is very short, less may be more (and more could be less)<sup>5</sup>. When trained cyclists took either 3mgs or 6mgs of caffeine per kilo, their performance was significantly improved compared to no caffeine; however, it improved more (4.2% reduction in time) when taking the 3mg/kg dose compared to the 6mg/kg dose (2.9% reduction). When the scientists number crunched the data, they found that the increase in performance when taking caffeine was essentially the same regardless of the dose taken – i.e. the extra 1.3% performance increase measured by researchers when the cyclists took 3mgs was not statistically meaningful. In a larger study with more subjects, it might have been possible to show that a 6mgs/kg dose produced significantly worse performance than a 3mgs/kg dose. Regardless of this, these results definitely showed that taking 6mgs/kg gave absolutely no additional performance over a 3mgs/kg dose.

# How much caffeine should we be taking?

If you're a regular caffeine user, how can you apply these findings to your own training? Here are some tips:

- For races/training over an hour, stick to a caffeine dose of 3mgs/kg. Higher doses won't give additional performance gains and may even be detrimental.
- Caffeine breaks down only slowly in the body; this means that there's no need to top up unless your event exceeds two hours and even then, just 1-2mgs/kg is likely to be ample.
- Bear in mind that not everyone responds uniformly to caffeine so use these figures as a good starting point for further experimentation rather than gospel.

*This article was supplied by Henk Janse van Vuuren, Vice Chair for VSHSAO*

---

## Op 5 April is Rooimier nog ongelukkig oor 2017 SA's

Op 5 April is Rooimier nog ongelukkig met dit wat tydens die SASA SA Hoërskole Atletiekkampioenskap in Durban gebeur het!!

Hierdie was veronderstel om die hoogtepunt van die skoolatleet se atletiekjaar te wees! Die beplanning vir hierdie byeenkoms is al vir meer as 'n jaar aan die gang!

Maar iemand het Suid-Afrika se skoolatlete lelik in die steek gelaat!!!

Hoe die SASA Bestuur Kingspark Atletiekstadion as 'n venue kon goedkeur, gaan gesonde verstand te bowe: Toe ons in 2009 laas daar was, het ons op die Sharks se B-veld, agter die pawiljoen, geparkeer. Daar was oorgenoeg plek en buitendien was daar sekuriteit! Nou is hierdie area in 'n boogskietbaan ontwikkel – en tussen die rugbystadion en die atletiekstadion is daar ook nou 'n Virgin Active, met sy eie privaat parkeerplek. Dus was daar geen aangewese parkeerplek vir ouers, skoolbussies en groot busse nie! Dit was elke oggend chaos!

Die Moses Mabhida Stadion het ondergrondse parkering, maar die atletiekmense is toegang geweier! Hul buite-parkeerplek, vir ongeveer 30+ motors, was al parkering vir al die atletiektoeskouers. Die busse moes in die M12 Noord parkeer: dit is 'n baie besige dubbelpad en een baan is toegemaak om vir die busse [klein en groot] plek te maak! Geen wonder dat Riebeeckstad Hoërskool se bussie gesteel is nie!

Maar dit was het einde niet! Toe ons Woensdag daar aanland, moes ons hoor dat die hamergooi en diskusgooi op 'n stadion in Chatsworth, ongeveer 30km daarvandaan, gehou gaan word. Die rede was omdat die atletiekstadion se veiligheidshok stukkend is – alhoewel die Bestuur 'n jaar gehad het om seker te maak dat alles in die stadion funksioneel is!! Spanne was nie almal gerat hiervoor nie, want hulle het slegs met groot busse opgedaag en nie ekstra beamptes [soos die Vrystaat] gehad om hul atlete daar te ondersteun nie!

Asof dit nie genoeg ontwrigting was nie, het die Bestuur se organisasie hulle lelik in die steek gelaat en daag die implemente toe eers na 11:00 die Donderdagoggend in Chatsworth op – dit nadat die atlete alreeds vanaf 08:00 daar gewag het. Dit het veroorsaak dat die hamergooi/diskusgooi-atlete tot na 01:00 in die nag moes deelneem – dis reg, 1 uur in die nag!!

Wie, in sy regte verstand, verwag van skoolkinders om daardie tyd van die nag atletiek te doen!!

Dink u enige van die SASA Bestuur was daai tyd van die nag ook by daardie stadion teenwoordig? – Dink weer!!! Behalwe vir Pieter Lourens, Brandon du Plessis en Wimpie Lodewyk, sien mens buitendien nie een van die ander SASA Bestuurslede wat iets op 'n SA byeenkomste doen nie!

Baie min van hierdie atlete het hul medaljes gedurende 'n oordentlike medaljeparade by die Kingspark Stadion ontvang!

Toe die atlete, ouers en Spanbestuur gaan kla het oor die swak organisasie en die swak fasiliteite by Chatsworth, is daar aan hulle gesê dat “hierdie is Afrika, pas aan of los dit.”

En dit komende van die mense wat ons ingestem het om na ons skole-atletiek om te sien! Hulle tree op asof ons by hulle moet inval – ook by hul AJV voel dit so – terwyl hul Grondwet [Art 10] baie duidelik is dat die Bestuur die wil van die AJV/m.a.w. die provinsies se wil moet toepas!! Die Dept Sport en Rekreasie lag seker nou lekker na hul “geveg” met SASA aan die einde van Maart oor die datums waarop SA's moet plaasvind.

Bogenoemde is maar die groot probleme! Die normale probleme het ook weer gedurende die program by die Kingspark Stadion kop uitgesteek: Geen sambrele/koelte by die velditems waaronder beamptes en atlete kon skuil nie, te min beamptes by die velditems sodat die uitslagborde selde gebruik is, by een gewigstootput was daar geen beamptes en/of sektorlyne toe die atlete daar aangekom het nie, atlete wat benadeel is omdat beamptes nie die beste agt atlete kon identifiseer en uithaal nie!

Verdien die skoolatlete van Suid-Afrika sulke behandeling? Hoeveel jaar moet ons nog tevrede wees met sulke afskeepwerk? Is dit nie tyd vir “#SASA Management must fall” nie!

