

# 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 terugkomsag, 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