

DRIESPRONG: Die drie fases van die sprong

Deur Rudolph Cloete, VSAAV Vlak III

Die Driesprong bestaan werklik uit drie spronge wat tussen die vastrapplank en die put gemaak moet word! Dit is die hink/"hop", stap/"step" en sprong/"jump".

Die aanloop:

Die Driesprongaanloop en die Verspringaanloop is presies dieselfde: dieselfde lengte, dieselfde spoed en dieselfde tegniek in die versnelling.

Die vastrap/aftrap

Die Driesprong se vastrap/aftrap verskil heeltemal van die van die Verspring! In Verspring maak die atleet gereed om hoogte vanaf die vastrapplank te kry. Dus is sy vastrap hard op die plank en sy opswaaibeen word tot bokant horisontaal, kragtig opgeswaai!

Die driespronger hardloop oor die plank en trap minder hard op die plank. Die opswaaiknieg beweeg slegs tot op die horisontaal. Dus dryf die driespronger voorentoe en nie op vir hoogte nie!

Die hink/"hop"



Die hink is die laagste van die drie fases, want dit het nog volop sproed om mee te werk. Die vastrapbeen buig en kom onder

die sitvlak deur en roteer totdat daar weer op dit geland word. Die bolyf bly neutral en regop – arms roteer saam met been.

Die hink moet 30% van die totale sprong uitmaak.

Die stap/"step"



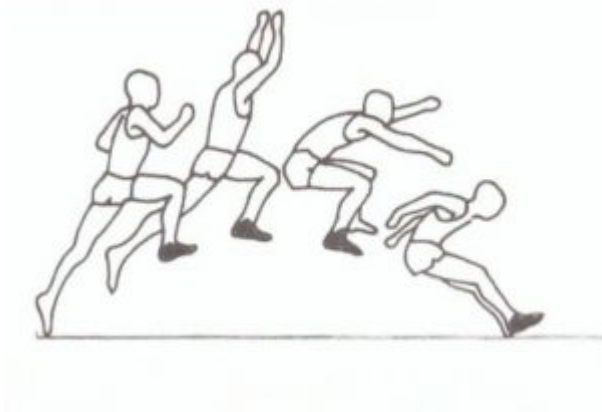
Dit is die moeilikste deel van Driesprong! Dis hier waar die kaf van die koring geskei word.

Die Stap moet gespring word en nie gehardloop word nie. Die beginneratleet is geneig om dit te hardloop en himself so voor te berei om die derde fase, nl. die sprong, lekker ver te maak. Die probleem is dat 'n hardlooptreë nooit so lank soos 'n spingtreë sal wees nie EN hierdie fase moet 30% van die totale sprong uitmaak.

In die Stap word die vrybeen kragtig deurgeswaai en op horisontaal geblok. Die posisie word gehandhaaf totdat die voorwaardse momentum so afgeneem het dat die vrybeen se voet op die grond gesit kan word. Bolyf by neutral en regop. Arms swaai gesinkroniseerd met die been.

Die Stapfase is hoër as die sprongfase, want die atleet se voorwaarde spoed het afgeneem.

Die sprong/"jump"



In die Sprong word daar, net soos in Verspring, na die die hoogste moontlike liggaamsposisie gestrewe...die hoogste, want in hierdie fase is al die spoed waarmee die atleet begin het, amper opgebruik! Die atleet moet hard werk, want hy spring van sy swakbeen af, tog moet hierdie fase 35% van die totale sprong uitmaak.

Die meeste atlete gebruik die seilmetode van verspring: dus word die bene saam opgeswaai en die atleet trek in 'n sittende posisie op pad na die landing.

Sprongverhoudings

Soos hierbo gesê, is die strewe 'n 35% – 30% -35% verhouding. Dit is die ideal, maar in die praltyk sal dit van die atleet se fisiese eienskappe en kragvermoeë afhang:

As hy vining is, sal die verhouding eerder 40% -33% -27% wees!

Meisies spring amper ook so 'n verhouding 43% -32% – 26%

Sterk seuns, maar bietjie stadiger, kom gewoonlik nader aan die optimum!

Bronne:

1. U.Jonath/E.Haag/R.Krempel, **Atletiek, training, techniek,taktiek.**, Elmar Sport, 1977

1. Bullard, L. Knuth, **Triple Jump Encyclopedia.** The Athletic Press, Pasadena, California, 1977