

Eienskappe van 'n goeie Afrigter

EIENSKAPPE VAN 'N GOEIE AFRIGTER

Deur Rudolph Cloete, VSAAV en ASA Vlak III

Verskeie afrigters het al probeer om die goeie afrigter te definieer! Hierdie artikel is 'n poging om al hierdie eienskappe saam te vat...meet uself maar daaraan!

Kennis van die item

Die goeie afrigter moet 'n deeglike kennis hê van al die fasette van sy item, soos bv. biomeganika, fisiologie, oefenbeginsels, programmering en die aanleer van vaardighede. Hierdie basiese kennis kan slegs d.m.v. kursusse en simposiums verkry word.

Fotografiese krag van waarneming

Die goeie afrigter kan 'n beweging/poging waarneem en die foute daarin uitwys. Baie afrigters kan 'n fout raaksien, maar slegs die goeie afrigter kan die oorsprong en herstel van die fout aanbeveel. Hierdie is 'n kuns wat slegs deur ervaring en oefening kan ontwikkel.

Geduld

Sukses in atletiek kan slegs bereik word deur 'n aantal jare se harde werk. Die goeie afrigter weet daar is geen kortpaaie nie en mors ook nie tyd om dit te soek nie.

Entoesiasme

Geen atleet wil 'n afrigter hê wat self sukkel om te hou van wat hy doen, of wat hy wil hê die atleet moet doen nie. Entoesiasme is aansteeklik en die goeie afrigter sal hierdeur

sy atlete beïnvloed om opgewonde te wees oor atletiek en die harde werk wat daarmee saamgaan.

Vermoë om te motiveer

Hy moet instaat wees om belangstelling (by sy atlete) aan te wakker. Hy is altyd sensitief om alle vervelige oefeninge/werk om te skakel na gemotiveerde, positiewe oefen-aktiwiteite.

Hierdie laaste twee gaan hand aan hand: Die entoesiastiese afrigter sal sy atlete maklik kan motiveer om ook die slegte/moeilike werk in die oefenprogram te doen...of om vas te byt in die kompetisie as al die weersomstandighede negatief is!

Toewyding

Die afrigter moet bereid wees om baie vryetyd te bestee in die soeke na goeie atletiese kwaliteite in ander. As die afrigter toewyding toon, sal sy atlete meer geneig wees om ook vas te byt/volharding ten toon te stel.

Ervaring

Die afrigter sal foute maak, dit is menslik en onvermydelik. Die goeie afrigter leer egter uit sy foute en sorg dat hy/sy nie dieselfde fout twee keer begaan nie. Dus speel ervaring 'n groot rol, want nou sal die afrigter diesulke foute by die volgende atleet vooraf kan vermy.

Niemand is onmiddelik 'n goeie afrigter nie! Hierdie is 'n sleutelfaktor, want afrigting is 'n persoonlike verhouding tussen twee individue.

Organiseerder

Ook moet die afrigter pro-aktief wees in die kompetisie-situasie en altyd die nodige in sy/atleet se sportsak inpak vir net ingeval: merkers vir 'n aanloop, reënbaadjie/sambreel vir die atleet, 'n klein handdoek, hoed, maatband, ens.

Die goeie afrigter moet georganiseer wees. Elke oefensessie moet vooruit beplan word om die gewenste uitwerking te hê. Hy moet seker maak dat alle benodighede daar is om die oefening effektief te maak.

Die afrigter moet sekere standarde vereis

'n Goeie afrigter vereis stiptelikheid, aanvaarding van beslissings, samewerking tussen atlete, hulpverlening en ondersteuning van/aan spanmaats. Atlete moet ernstig wees oor oefentyd en dit nie mors nie, hulle moet gehoor gee aan dit wat die afrigter gedurende oefeninge vereis en hulle probeer leer.

Die afrigter moet 'n vertroueling en mentor wees

Almal is dit eens dat afrigting 'n kuns is wat nie in boeke nageslaan kan word nie! Kennis van die oefenwetenskap is belangrik, interpersoonlike verhoudings is belangrik, maar die goeie afrigter het die kuns bemeester om wenners te kweek!

Die afrigter moet toeganklik wees, MAAR daar moet gewaak word dat familiariteit nie die mooi verhouding tot niet maak nie: in skoolverband is die afrigter die onderwyser/volwassene en die atleet die kind/persoon, wat iets wil bereik. Die regte aanmoediging op die regte tyd en plek kan selfvertroue versterk.

Die goeie afrigter sal 'n noue verhouding met sy atleet moet hê – dit sal bydra tot albei se sukses! Die afrigter moet saam met die atleet beplan en die atleet moet die afrigter vertrou dat hy/sy weet wat hy/sy doen. Hulle deel nie net die wenglorie nie, maar ook die verloorhartseer! Die wenner het nie die afrigter so nodig nie – die verloorder wel!

Bibliografie

Handboekie by die Nasionale Atletiekafrigterssimposium by die UOVS in Julie 1990 in Bloemfontein.

The ABSA Coaching Journal, Volume 2, May 1999. An ASA development project.