Spiesgooi: Die aanloop

Die aanloop van die spiesgooi-atleet.

deur Ané van Rooyen, VSAAV VlakIII

Belangrike punte om te onthou:

Die aanloop

- Die aanloop moet ritmies en ontspanne wees.
- ‘n Goeie hardloopaksie is deurgaans noodsaaklik (skouer, heupe en voete na vore).
- Die aanloop moet in spoed opbou van stadig na vinning.
- Die aanloop moet teen maksimum beheerbare spoed uitgevoer word.
- Die greep moet ontspanne wees.

Die begin van die aanloop:

Daar is 3 maniere hoe die atleet sy aanloop kan begin, nl.Staan met voete langs mekaar.

1. Staan met voete langsmekaar
2. Staan met regtervoet voor (indien linkshandig, staan jy met linkervoet voor)
3. Die atleet kan ook inloop na die beginmerk toe, die atleet moet hier net verseker dat hulle met die regte voet hulle aanloop gaan begin.

Lengte van die aanloop:

Die lengte van die aanloop sal verskil van atleet tot atleet. Die beginneratleet se aanloop kan uit 4 hardlooppasse bestaan en uit 5 oorskakelingspasse, waar die meer gevorderde atleet/ senioratleet se aanloop uit 8 hardlooppasse en 5 oorskakelingspasse kan bestaan.

Hier onder is voorbeelde van die aanloop en verskillende

kombinasies:

- 8 Hardlooppasse + 5 oorskakelingspasse = 13 passe (Begin met regtervoet voor)
- 8 Hardlooppasse + 6 oorskakelingspasse = 14 passe (Begin met linkervoet voor)
- 8 Hardlooppasse + 7 oorskakelingspasse = 15 passé (Begin met regtervoet voor)

Die atleet moet n aanloop kry wat vir hom/haar gemaklik is, en dat die aksie op ‘n gemaklike en vloeiende wyse uitgevoer word . Die atleet se aanloop gaan die hele seisoen dieselfde bly. Die hardloopafstand kan dalk langer word aangesien die atleet se spoedvaardighede gaan verbeter. Die aanloopafstand hang ook af van die soort oppervlak waarop die atleet deelneem.

<u>Daar is 5 verskillende fases in die aanloop van spiesgooi</u>:

Die dra van die spies

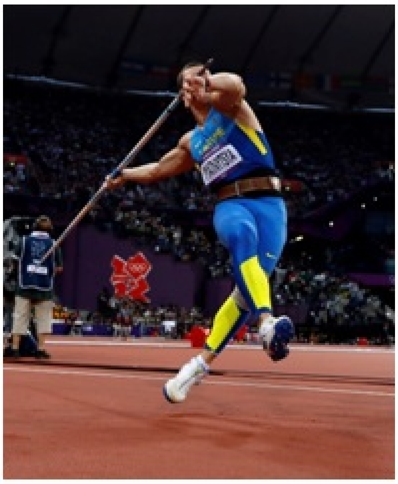
1. Die gooiarm moet ontspanne wees tydens die aanloop. Die gooiarm word bokant die kop gehou met die arm wat 90° sywaarts wys. Die spies word dan kophoogte gedra met die punt wat oor die linkeroog geplaas word met die punt wat afwaarts wys. Die spies word of met n afwaartse punt of parallel bo die kop gedra. Die aanloop word gebruik om liggaamsmomentum en spiermomentum op te bou (massa x snelheid = momentum). Spiesgooiers moet poog om hul

aanloop in passe van 4 in te deel. Dit help die gooier om n ritmiese aanloop te verkry.

Die terugtrek van die spies

1. Die terugtrek van die spies vind na die hardlooppasse plaas. Wanneer die atleet se regtervoet by die kontrolemerk kom. word die spies oor 2 passe teruggetrek. Die terugtrek van die spies is ‘n vloeiende aksie (die atleet beweeg onder die spies uit). Met die terugtrek moet die arm atleties gestrek wees en die handpalm na bo en ingedraai wees. Die spies moet in die terugtrekposisie tussen die oog en kophoogte gedra word. Die atleet moet in die terugtrekpasse versnel om meer momentum agter die spies te verkry.

Die impulspas



1. Die voorlaaste pas (impulspas) is n vinnige beweging. Daar word altyd gesê dat die atleet die linkerbeen (indien atleet regs is) die grond na hom toe moet

aantrek om oor die been te gaan na die aflewering van die spies. Met die impulspas land die gooier op die bal en buitenste rand van die regtervoet. Die regterbeen is gebuig, omdat dit die liggaamsgewig moet ontvang. Die linkerskouer is “toe” gedraai en die heupe is sywaarts gedraai om sodoende n groter bewegingsomvang tydens die gooi te bewerkstellig. Die atleet moet hom/haarself nie op hierdie oomblik blok/stop nie.

Die aflewering van die spies

https://www.gettyimages.com/detail/news-photo/canadas-elizabeth-gleadle-competes-in-the-womens-javelin-news-photo/529094494

1. Die aflewering van die spies. Die gooiarm moet blitsvinnig in beweging kom. Die snelheid van aflewering is belangrik (vinnige arm). Die linkerarm word in die sy afgewerk en blok die gooier om nie te roteer wanneer hulle gooi nie. Die spies moet teen n afleweringshoek van tussen 25° en 45° afgelewer word. Die afleweringshoek gaan ook afhang van die weersomstandighede van voor. Die atleet moet altyd poog om deur die punt van die spies te gooi.

Die herstelfase

Die doel van die herstelfase is om die atleet se voorwaartse momentum van die liggaam te stuit, en om sodoende te keer dat die atleet nie oor die boog trap nie. Nadat die spies afgelewer is, land die atleet op n gebuigde regterbeen met die bolyf wat vorentoe leun.

Bron:

- **Spiesgooi deur Terseus Liebenberg**