



MEI 2016

Voorwoord.....	1
Groot stappe in 2016....	2
Die voorseisoen.....	3
Lesse geleer.....	5
Die program en gewese seisoen.....	7
Our coach.....	8

GEAGTE OUERS

Dit is koud en ons trek warm klere aan en skuil agter verwarmers – die winter is hier. Tyd het so gevlieg en ek het myself voorgeneem om vroeër al te skryf maar kon net nie die tyd vind nie. In hierdie nuusbrieff wil ek net graag erkenning gee aan 'n paar atlete, gesels oor die voorseisoen. Ek wy ook 'n bietjie tyd aan "lesse geleer" in die seisoen wat verby is.

Dit was 'n fantastiese seisoen met baie hoogtepunte en hier en daar 'n laagtepunt. As afrigter was dit vir my op tye moeilik gewees om opgewonde te wees saam met die atlete met wie dit goed gegaan het en op dieselfde dag saam met dié hartseer te wees met wie dit nie goed gegaan het nie. Dit is hoe die sport en ook die lewe werk. Somtyds het ons baie om voor dankbaar te wees en ander kere loop die lewe 'n draai met ons en kan ons nie die toekoms verbeel nie.

Die Prediker (7:14) het gesê ons moet bly wees as dit goed gaan maar ook bewus wees dat dinge soms anders loop as wat ons beplan het. Die Here het vir ons albei gegee sodat ons nie sal weet wat vir ons in die toekoms wag nie.



GROOT STAPPE IN 2016

In 2015 het ons twee atlete gehad wat aan Gauteng Schools deelgeneem het (Cassidy Lacy en Karise Visser). Karise het daar uitgeval en Cassidy het op S.A skole tot in die Semi-finaal gevorder in die 80m.

In 2016 het ons drie atlete gehad wat aan Gauteng Schools deelgeneem het naamlik Megan de Jongh, Karise Visser en Rita Bisschoff (Rita wat aan hoogspring deelgeneem het, het gedeeltelik ingeskakel vir kondisionering vroeër in die seisoen. Rita het ook aan S.A skole deelgeneem en 'n silwer in die hoogspring verwower). Individueel het Megan (100m) en Karise (70m hekkies) elk 7de plekke in die finaal gehaal. Rita het haar hoogspring gewen.

Megan en Karise het ook elk die geleentheid gehad om weg te stap met 'n aflos medalje elk (Megan silwer en Karise Goud) in hulle ouderdomskategorie vir Distrik 4 (iets wat in 2015 nie plaasgevind het nie). Dit bring my by Distrik.

Die Beertjies het baie goed gevaar hierdie jaar by Distrik in vergelyking met 2015. Hulle het weggestap met 'n Distrik rekord, goud, 'n silwer en brons. Zander Roestorff het in beide die 80m en 100m deelgeneem en kon in die eerste genoemde met 'n dapper dip 'n brons kry. Na dit was sy bene te moeg in die 100m en het hy 5de gekom. Megan het werklik uit nêrens uit die 100m gewen met haar klassieke swaan-dip nadat sy in die uitdun slegs tweede gekom het. Karise het die dag begin met verspring en werklik ook uit nêrens uit 'n persoonlike beste gespring van 4.50m wat ook somer 'n Distrik rekord was. Daarna het sy met lam bene die hekkies aangepak en 'n silwer plek gekry. Rita het ook maklik hier haar goud ingepalm.

Die Cluster was ook fantasties gewees. Klein Megan Venter van die Lardies het skoonskip gemaak onder die gr. 1's en Kaelyn Keyser onder die Gr. 2's. Daar was baie prestasies van beide die Monnies en die Lardies. P8 was ook 'n wonderlike geleentheid gewees. Daar het Megan nie net goud gewen nie, maar ook 'n rekord opgestel. Iets wat ek vir altyd sal onthou was Nieka Visser se 80m. Sy het nog nooit onder my leiding die 80m gewen nie en vanuit nêrens het sy dit gedoen toe dit saak maak met 'n seer hak en al (nadat die fisio aanbeveel het dat sy nie moes deelneem nie).

Zander het ook aan Tweekamp deelgeneem tussendeur (ek het gehelp met die hardloop afdeling) en het gevorder tot by S.A's en 'n 10de plek verower in 'n ouderdom hoër op. Ek kan nie al die prestasies hier opnoem nie en sal daarom laat die foto's die praat werk doen.



DIE VOORSEISOEN

Die voorseisoen is die tydperk van September tot November. Dit is 'n volwaardige seisoen maar moet apart gesien word van die "in-seisoen" wat Januarie tot Maart is. Dit verwar baie mense en daar is dikwels misverstand daaroor. In kort bestaan die voorseisoen uit een of twee skoolbyeenkomste wat gewoonlik 'n interhuis insluit en grootliks uit 'n reeks ligas in private kapasiteit. Dit word gereël deur AGN (Atletiek Gauteng Noord met die ou Noord-Transvaal rooi daisy) en dit sluit af met die geleentheid om AGN by 'n Interprovisiale Kampioenskappe teen verskeie provinsies te verteenwoordig (nie al die provinsies nie en dus nie S.A's nie). Verlede voorseisoen in 2015 het Cassidy (brons in die 80m), Kaelyn Keyser (brons in die 80m) en Megan op hierdie vlak deelgeneem.



DIE VOORSEISOEN...

In-seisoen bestaan uit skool byeenkomste, die P8 (Prestige 8), Cluster (gekies deur skool op grond van P8), Distrik (gekies by Cluster op grond van eerste twee plekke), Gauteng schools (gekies by Distrik op grond van eerste twee plekke) en S.A Schools of anders genoem SASA (gekies by Gauteng schools op grond van eerste twee plekke en dit sluit nie aflosse in nie). Die laaste twee word gereël deur die departement van onderwys en nie AGN of die skool nie (niks met AGN of Atletiek S.A te doen nie). Beide die voorseisoen en "in-seisoen" gee wel die geleentheid om provinsiale klere te kry al word dit gedryf deur verskillende instansies. Die foto's hier onder is links die AGN klere (2015) en regs die Gauteng schools (2015).

Ek wil dit op julle harte druk om die kinders te laat deelneem in die voorseisoen omdat dit baie goeie blootstelling is soos Kaelyn, Megan en Cassidy bewys het. Ek sal julle in kennis stel van die byeenkomste as die tyd nader kom. Let asb daarop dat AGN voorwaardes het vir hulle spanne en dit nie net oor plekke gaan nie. Megan het ingekom verlede jaar met 'n vierde plek op AGN Kampioenskappe maar sy het aan die voorwaarde voldoen om aan twee AGN ligas deel te neem. Karise het brons verower op die AGN Kampioenskappe in 70m hekkies maar nie die span gehaal nie omdat sy nie aan die ligas deelgeneem het nie. Gewoonlik is daar 6 ligas, die AGN Kampioenskappe en die Interprovinsale Kampioenskappe. Ons sal daarvoor oefen 12 weke voor die tyd en weer die journey saam aanpak.





LESSE GELEER

Die grootste les wat ek geleer het, is dat die kinders by P8 alreeds net moet fokus op twee items maksimum en by Cluster slegs twee items doen (ek sal onderskeid tref as hulle die ouderdom van 13 bereik). Die rede is dat op so groot dag dit net te veel is om drie items te hê en dan nog uitdunne, semi's en finale. Ek het dit keer op keer gesien hierdie seisoen. Die Cluster span is dieselfde span as die P8 span. As die kinders op P8 te veel items doen dan word hulle gekies in daardie selfde items vir Cluster. Die skool verwag dan dat hulle daaraan sal deelneem wat ook onnodige druk op die kinders plaas. Die eerste drie byeenkomste kan die kinders veelsydig deelneem want daar word nie 'n beperking van twee per item gemaak soos by P8 nie. Maar voor P8 moet mens reeds besluit wat die twee beste items is en van die res onttrek. So kry die kind wat derde in die skool is ook blootstelling van P8 en Cluster. Die Beertjies sal dan ook nie so gestres wees op kompetisie dag nie en hulle self 'n beter kans gee wanneer dit saak maak.

Tweedens moet ons op Gauteng net een dissipline doen (weereens as hulle 13 jaar bereik sal mens heroorweeg). Dit is okay om twee sprints te doen want dit loop hand aan hand. Cassidy, Megan, en Zander het telkens bewys dat jy soms jou tweede sprint nodig het om te presteer. Maar om die spronge dissiplines saam met sprints aan te pak is net te veel. Die spronge haal te veel veerkrag uit die bene uit en is dikwels tussen die semi's en finale ingedruk. Dit is nie onmoontlik om te presteer in verskeie dissiplines soos byvoorbeeld sprints en spronge nie. Dit is net te erg vir een dag. 'n Volgende rede is dat die oefening te gespesialiseerd raak in hoë kompetisie tyd en dit 'n baie groot uitdaging is om op verskillende items te fokus in 'n kort tyd en op albei die beste te verwag na ses weke se deelname.

Derdens het ek gesien dit was fantasies om by Gauteng aan die aflosse deel te neem maar dit was ongelukkig voor Megan en Karise se groot dag. Hulle het hulle alles gegee vir hulle Distrik en dit was A-klas, maar vir 'n item wat hulle nie in kan verder vorder nie en ook vir iets wat hulle nie erkenning voor kry by die skool nie. Ek is pro-aflos en baie lief daarvoor, maar nie voordat die finaal voorlê nie. As dit aan die einde van 'n program geskeduleer is, is dit 'n ander saak.

Vierdens, Spikes. Keer op keer het ek gesien dat die kinders nie beter presteer met spikes as wat hulle kaalvoet doen nie (Ek bedoel hoofsaaklik naellope en nie velditems of hekkies nie). Die grootste voorbeeld was Shawné Anderson wat met die Monnies tuis



LESSE GELEER...

byeenkoms die heeldag haar spikes gedra het met haar items maar voor die finaal vir my kom vra het of sy dit kan uitrek. Ek het gevra wat sy graag wil doen en sy het gekies om dit uit te trek. Vir die eerste maal het sy vandat sy onder my leiding is, die 100m gewen en in 'n A-klas styl soos ons haar nog nooit gesien het nie.

Ek vermoed dat die spikes te "swaar" word (elke spike weeg in die omgewing van 140 gram). Ek vermoed verder dat die swaarder voet meer krag vereis van die bene wat hulle nie noodwendig oor beskik nie. As mens nie daarmee oefen elke dag nie, en daaraan gewoond is nie is dit nie 'n voordeel nie. Klokslag ook wil ouers vir kinders spikes koop as beloning wanneer hulle begin presteer en dan verander die kind se hardloopstyl om te kompenseer vir die swaarder gewig.

Verder het dit ook te doen met proprioepsie. Dit is die bewustheid van jou liggaam en jou posisie (Proprioception: From Latin proprius, meaning "one's own", "individual," and capio, capere, to take or grasp, is the sense of the relative position of neighbouring parts of the body and strength of effort being employed in movement). Ek is oortuig dat die spikes die kinders se vermoë "om te trek met hulle voete soos die A-Drill ons leer" verminder. Ek het ook gesien by die groot kompetisies hoe kinders sonder spikes wen byvoorbeeld 2015 se S.A's waar die 0/11 dogter kaalvoet vinniger as die seuns was.

Vyfdens, het ons 6 beserings gehad in 2016 (uit 42 kinders wat hierdie jaar ingeskakel het by die Beertjies of my program gebruik het). As afrigter is dit altyd moeilik en soek ek eerste fout by myself of in die program. Ek weet nie altyd wat die oplossing is nie en kan net uit my ervaring praat. Ek leer ook saam met julle al is ek self 'n gesoute atleet. Vier van die beserings het te doen gehad met groeipyne in die hak en verwys terug na die groeiplaat in die hak wat inflammasie het. Ek noem dit die hak-epidemie (en interessant is dat dit meer voorgekom het by ons kinders wat dans, gimnastiek of akrobaat het, of kinders wat baie vinnig groei in vergelyking met hulle graad en ouderdom). By seuns kom dit algemeen voor tussen 11-12 jaar oud en by dogters tussen 9-11 jaar oud. Dit kom onwillekeurig voor en mens kan dit bestuur maar nie wegvat nie. Dit word in die medici na verwys as Sever's disease (Sever's Disease, otherwise known as calcaneal apophysitis is an inflammation of the growth plate in the heel of growing children, typically adolescents. The condition presents as pain in the heel and is caused by repetitive stress to the heel and is thus particularly common in active children) en word behandel met ys, Transact, straps en behandeling deur 'n fisioterapeut. Soms ook placebo's. Anti-inflamatoriese pille vir kinders is slegs in ekstreme gevalle.



LESSE GELEER...

Twee van die gevalle was wel nie konsekwent met groei nie maar met ooroefen volgens die fisioterapeute. Daaroor is ek jammer en is nie seker hoekom dit gebeur het nie omdat dit nie met die ander 40 gebeur het nie. Dit bly raaisels en dit help nie om 007 te speel en te probeer vasstel wat gebeur het nie. 'n Fraktuur wat een van die beserings was kan net gebeur as die liggaam onder druk was en die been area stres beleef het, byvoorbeeld met herhaling van 'n sekere aksie oor 'n lang tydperk (A fracture is a break, usually in a bone. If the broken bone punctures the skin, it is called an open or compound fracture. Fractures commonly happen because of car accidents, falls, or sports injuries. Other causes are low bone density and osteoporosis, which cause weakening of the bones). So veel te meer is ek oortuig dat terwyl die kinders in Laerskool is, is drie keer 'n week se oefening genoeg.

Wat my by die volgende les bring: Die beste afrigter wat ek in my loopbaan gehad het, het aan die begin van ons pad vir my gesê dat ek hom kans moet gee om met my te werk en as ek daarna tot die oortuiging gekom het dat hy my nie gehelp het nie sal hy my help om by iemand anders te kom. In die seisoen was daar verskillende gevalle (dus word niemand uitgesonder nie) waar ek gehoor het dat 'n pappa ekstra met die kind gaan oefen het of verskillende gevalle waar 'n ander afrigter besoek was sonder my medewete (dit sluit skool afrigters ook in). Dit handel nie oor my ego nie maar eerder met kinders wat moeg by my opdaag en nie oefensessies kan voltooi nie. Verder ook as ek nie bewus is van ander oefening wat hulle gedoen het nie, pas ek ook nie aan by my kant nie en dan sit ons met risiko's vir beserings. Ek wil dus die selfde houding aanneem as my voormalige afrigter. Julle is welkom om met my oor die afrigting te gesels of as julle oorweeg om 'n skuif te maak.

DIE PROGRAM EN GEWESE SEISOEN

Die program wat ek in September implementeer het, het baie sukses opgelewer. Ek het ook die program in hierdie seisoen gebruik en aangepas. Verskeie Beertjies het hulle persoonlike bestes oortref wat vir my sê iets werk. Dit bly 'n proses van leer en aanpas en die Beertjies se samewerking help my om die program te verfyn. Dankie hiervoor.



OOR COACH

Ek het nie my doelwitte vir die jaar bereik nie en dus ook nie die geleentheid verdien om die land te verteenwoordig nie. Ek het 'n besering opgetel op 'n belangrike tyd en kon nie betyds daarvan herstel nie. Dit is jammer en maar bitter vir my. So veel te meer is ek dankbaar vir julle betrokkenheid by my en julle lojaliteit. Dit beteken vir my baie en julle kids is 'n ligpunt in my lewe.

Dankie en Seëngroete, Coach Willebeer