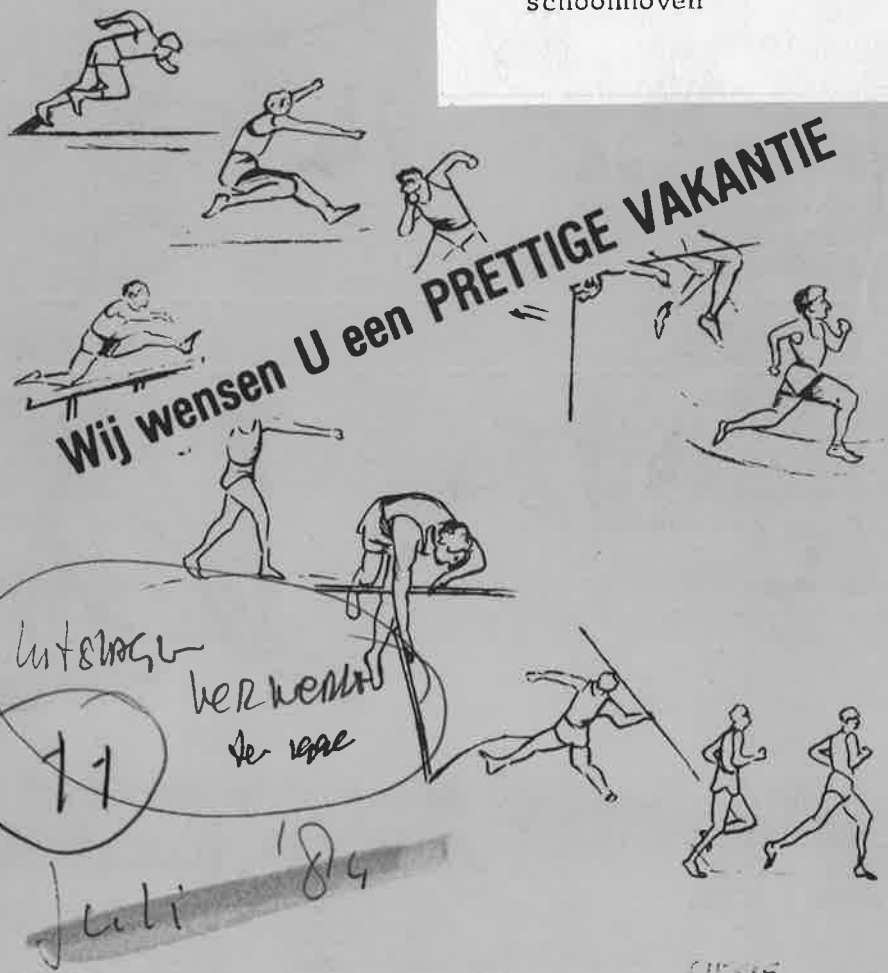
AVANTRI
magazine

p.stam
galvanistraat 64
schoonhoven



11

juli '84

INHOUDS OPGAVE

Bestuurssamenstelling
Jeugdkommissie
Redaktiekommissie
Van de voorzitter
Mededelingen
N.O.S. Sportief
Wedstrijd Programma
Trimnieuws
J.A.L. Opleiding
Vraag & Aanbod
Vakantieregeling
Armbreuk
Vakantie-tip
Bedankje
Vincent Hoek
Uitslagen
Werkmap Atletiek
Coopertest
Noodkreet
Copy inleveren

AVANTRI - MAGAZINE
8e JAARGANG NO. 11

JULI 1984

In de „kostbare" ruimte van
AVANTRI MAGAZINE

BESTUUR

Voorzitter
P.Stam,
Galvanistraat 64,
2871XD Schoonhoven,
Telefoon 3412.

Penningmeester
W.J.O.v.d.Bosch,
Ampérelaan 7,
2871ZA Schoonhoven,
Telefoon 4436.

Sekretaris
H.Schep,
[illegible].v.Heutzstraat 4,
[illegible] Schoonhoven,
[illegible]700.

Vice-vo[illegible]
H.Sterrenbu[illegible]
Voltastraat 13,
2871ZK Schoonhoven,
Telefoon 5134.

Wedstrijdsekretaris
P.v.d.Dool,
Koestraat 80j,
2871DS Schoonhoven,
Telefoon 2250.

D.v.d.Heul,
Montignylaan 10,
2871AH Schoonhoven,
Telefoon 4603.

G.de Jong,
Koestraat 132a,
2871DT Schoonhoven,
Telefoon 4429.

D.Wesdorp,
Wal 2,
2871BA Schoonhoven,
Telefoon 4970.

H.C.Fredrikze,
Zeemanhof 37,
2871JW Schoonhoven,
Telefoon 3641.

Mevr.M.Gubbels,
[illegible] Eloystraat 21,
[illegible] Schoonhoven,
[illegible]167.

Mevr.[illegible],
Oude Haven [illegible]
2871DJ Schoonh[illegible]
Telefoon 2550.

Reserveringen Kantine
Mevr. E.Schep,
Reg.v.Heutzstraat 4,
2871HK Schoonhoven,
Telefoon 2700.

Telefoon Kantine 5610.

Wij wensen U een PRETTIGE VAKANTIE

LEDENADMINISTRATIE: Mevr.A.Gubbels, St.Eloystr.64,
2871 VM Schoonhoven, Tel. 01823-5798.

PUBLIC-RELATIONS.
T.b.v. Senioren en Veteranen,
Ad Verhoeff, Stevinstraat 2, tel.01823-4947.
T.b.v. de gehele jeugd,
Bas Zwijnenburg, Oude Haven 12, tel.01823-2550.

JEUGDKOMMISSIE

H.Fredrikze,(Voorz.)
Zeemanhof 37,
2871JW Schoonhoven,
Telefoon 3641.

H.Gubbels,
St.Eloystraat 64,
2871VM Schoonhoven,
Telefoon 5798.

B.Gubbels,
St.Eloystraat 21,
2871VJ Schoonhoven,
Telefoon 5167.

A.den Boer,
Voltastraat 60,
2871ZP Schoonhoven.

Fi[illegible] antri,
Bankrek. [illegible] 247
Bondsspaarba[illegible]
Giro-Bank 138910
Giro-Avantri 3520006.

L.Steeman,
Koestraat 80g,
2871DS Schoonhoven,
Telefoon 4628.

F.v.d.Grijn,
St.Eloystraat 3,
2871VJ Schoonhoven,
Telefoon 4814.

P.v.d.Dool,
Koestraat 80j,
2871DS Schoonhoven,
Telefoon 2250.

Wedstrijdsekretariaat
pupillen C-D junioren,
Mevr.F.Fredrikze,
Zeemanhof 37,
2871JW Schoonhoven,
Telefoon 3641,
Giro no. 5505744.

Wij wensen U een PRETTIGE VAKANTIE

REDAKTIEKOMMISSIE

Lia Steeman	telefoon 4628
Bas Zwijnenburg	telefoon 2550
Gerrit de Jong	telefoon 4429
Frans v.d. Grijn	telefoon 4814
Piet v.d. Dool	telefoon 2250
Piet Stam	telefoon 3412
Henk Fredrikze	telefoon 3641

Redaktie-adres: H.C. Fredrikze, Zeemanhof 37,
2871JW Schoonhoven,tel.01823-3641.

Van de voorzitter

Bij het uitkomen van dit klubblad, is het jaar 1984 reeds voor de helft achter de rug en zijn we reeds op vakantie of we moeten nog op vakantie. Ik wens een ieder een zeer goede vakantie toe en hoop jullie allemaal in een uitgeruste (zonder breuken) vorm terug te zien. Als we even achter ons omkijken, is er bij onze klub het afgelopen halfjaar heel wat gebeurd. Opvallend vind ik het aantal blessures en zieken onder onze leden, o.a. Henk Schep, Klaas de Jong, Cees Jan de Leeuw, Rob Hey, Piet Stigter, Wim Stolk, Jan Zijderlaan Sr., Mart Spruijt, Ben Overbeek, Wim Meyer, Kees v.d. Heul. Laten we hopen dat zij allemaal snel herstellen, om op 2 september, hetzij als deelnemer of als supporter aanwezig te zijn, bij de finale in de derde klas van de heren senioren kompetitie.
Een compliment overigens aan de ploeg met begeleiders die dit tot stand hebben gebracht. Het bereiken van de tweede klas zal de kroon zijn op de intensieve trainingsarbeid van tal van onze leden.
Verder is er op de baan ook zo het één en ander tot stand gekomen; o.a. nieuwe hoogspringbak, nieuwe aanloop speer- en vernieuwing van binnenrand rond de baan. Jammer is altijd dat de mankracht welke hiervoor nodig is altijd bij dezelfde mensen vandaan komt. Maar toch hartelijk dank voor deze noeste arbeiders.
Opvallend zijn ook de prestatie van onze leden, tijdens wedstrijden, zowel veteranen - heren als junioren en pupillen presteren op hoog niveau en behalen door de geleverde prestatie de nationale ranglijsten in alle categoriën. We hebben zelfs in Vincent Hoek een nationale lijstaanvoerder. Ook moet gezegd worden dat wij op de technische nummers t.o.v. de loopnummers bij de jeugd nog

heel wat achterstand weg te werken hebben, maar hierin hopen wij verandering te brengen, door mensen (kader dus) via atletiek cursussen op te leiden, zodat zij de oefenstof van de cursussen over kunnen brengen op de jeugd (zie elders in deze Avantri-Magazine). We bedrijven uiteindelijk toch atletiek in al z'n onderdelen.
Het deed mij bijzonder veel genoegen van de jeugd te vernemen dat zij waardering hadden voor de leiding van de 2 Pinksterkampen. De lovende woorden van Sir Driesen vielen in goede aarde, goed zo. Een punt wat maar niet goed van stapel komt zijn de verslagen van wedstrijden en verrichtingen van atletiek in het algemeen. In onze landelijke regionale en plaatselijke bladen, in het bijzonder van onze klub, daar ik toch weet dat onze P.R.mensen met name Bas en Ad hun best doen de pers in te lichten b.v. geen kompetitieverslag in de "Zilverstad" vind ik bijzonder jammer. Misschien met het vinden van een sponser voor deze kompetitie-ploeg zal de commerciële waarde dan door de pers gewaardeerd worden?
Nu is het gelukkig in onze klub niet zo dat wij sterk afhankelijk zijn van media.
Onze sport zal in de komende maanden i.v.m. de Olympische Spelen toch het grote publiek wel bereiken, en laten we hopen dat spannende T.V. beelden binnen onze huiskamer komen.
Ik besluit hiermede mijn verhaal met onze leden nog een sportief gezondheid toe te wensen, tot na de vakantie.

Piet Stam.

AVANTRI SCHOONHOVEN

In de volgende jaargang van

AVANTRI MAGAZINE

zullen weer

advertenties verschijnen

Degenen die in dit goed verzorgde blad willen adverteren gelieve contact op te nemen met

H.C. Fredrikze, Zeemanhof 37,
2871JW Schoonhoven, tel.01823-3641.

GEBOREN

Andreas Jacobus (JOB)

André en Maria Geurts
Thijs

14 juni 1984
Herman de Manstraat 33
3405 XC Benschop

Namens het bestuur van harte gefeliciteerd.

HET RADIO-AVONTUUR VAN AVANTRI.

Het begon allemaal op woensdagavond rond de klok van 8 uur. Ondergetekenden hadden zich net wat ingelopen om de wekelijkse woensdagavondtraining (toeval?) te starten. Tijdens het piepen en kraken van de ledematen, het zgn. losmaken, werden wij "geinterrumpeerd" (een hint naar het geestelijk (on)vermogen van ondergetekenden) door Ad "Coopertest" Verhoeff. Ad was in kontakt gekomen met de makers van het bewegingsprogramma NOS-Sportief, dat iedere dag behalve zondag te beluisteren is om 9.05 uur 's ochtends op Hilversum 2.
Hem was gevraagd om wat over de Coopertest te komen vertellen in het radioprogramma. Bovendien (en nu werd het voor ons pas echt interessant) werd hem gevraagd of hij met wat leden van de klub een yell (je weet wel zo'n langgerekte brul) zou willen instuderen en die dan in Hilversum te komen blèren. Wij konden eerst onze kleine en grote oren niet geloven, want zoiets word je toch ook niet elke dag gevraagd. Natuurlijk waren wij hier direkt voor te vinden en Ad vertrok weer om nog meer leden op te sporen en natuurlijk om om kwart voor acht de alom bekende en gevreesde Coopertest te starten. Wij vervolgden onze training, al hevig verzinnend (de inhoud van deze kreten zijn niet voor publikatie geschikt).
Maandag 11 juni kregen we de yell te lezen, die gezien de moeilijkheidsfaktoren heel redelijk klonk. De moeilijkheid was namelijk dat de yell aan de volgende eisen moest voldoen: de sport van de dag tennis moest genoemd worden en de woorden Coopertest, Avantri, lopen, NOS Sportief moesten erin voorkomen. Lezers om jullie nieuwsgierigheid niet langer te prikkelen, volgt nu de sublieme, hartslagversnellende, bloeddrukverhogende en/of verlagende, waanzinnige, helemaal te gekke, ongeëvenaarde yell:

- HUP, HUP, HUP
  Avantri is de beste klub
- Wie zijn er nu in NOS-Sportief?
  Avantri (refrein)
- Bij wie word je kwiek en vief?
  (refrein)
- Waar loop je gratis de Coopertest?
  (refrein)
- En wat is ook voor tennissers heel best?
  De Coopertest.

De dinsdag daarop konden we onze gil, blèr en brul kwaliteiten ten uitvoer brengen, tijdens de repetitie. We zagen nu ook wie ons zou gaan vergezellen op dit hachelijke avontuur in Hilversum, dat waren namelijk: Ineke Bouter, Corine Fredrikze, Chantal Overbeek, Saskia Deerenberg, Patricia Wewer, Gerard Faay, Job Zijderlaan, Yvonne v.d. Horst, M.Z. en E.V. We oefenden hevig en experimenteerden flink wie er nu het beste de tussenliggende regels zou brullen. Wij werden het niet, want wij waren de bas. Het werden uiteindelijk Corine en Ineke, omdat zij qua stemgeluid en intonatie goed bij elkaar pasten en vooral omdat zij de enige waren, die deze regels feilloos konden onthouden. Na een keer of 10 misschien wel 100 of 1000, wij wisten het niet meer, stopten we. We konden geen yell meer zien of horen, maar we konden hem feilloos. De volgende dag moesten we om ongeveer half zes bij de gracht aanwezig zijn om op weg te gaan naar Hilversum voor ons radiodebuut. Wij stapten in de Peugeot van Lia, een stel anderen in de Citroen van Ad en de rest in de "Shermanntank" van Deerenberg. Onderweg werd er zoals gewoonlijk veel gepraat over koetjes en kalfjes, ook namen wij de vragenlijst door die de jongere Avantrianen tijdens het Pinksterkamp hadden gekregen en kwamen er al gauw achter dat je om deze te kunnen maken toch minstens een IQ van 200 moest hebben (een soort Einstein dus).
Aangekomen in Hilversum, gingen we naar binnen bij

de KRO-studio's en moesten we twee trappen op om in de kantine uit te komen. Daar kregen we twee konsumptiebonnen, waarvan wij besloten er maar gelijk een te gebruiken in ruil voor een drankje. Terwijl we daar zeker 20 minuten zaten, kwamen er allerlei dames in Aerobic-pakjes binnen. Toen we naar de opname studio's moesten, moesten we weer een trap naar beneden en kwamen we in een zaal die opmerkelijke gelijkenissen vertoonde met de Schoonhovense bioscoop. Achterin zat er een mannetje aan een groot mengpaneel en boven werden de opnames gemaakt. Al gauw kwamen we erachter dat de mensen bij de radio bedonderd worden waar ze bij zitten, omdat er namelijk gesuggereerd word dat het 3 weken later is en 9 uur in de morgen, terwijl het 3 weken eerder is en 8 uur in de avond. Op deze avond werden de programma's voor een hele week opgenomen (nl. 6).
We werden voorgesteld aan Kas van Iersel en de presentatrice. En aan de mevrouw die de tekens gaf als je moest klappen, stil moest zijn of de sport van de dag moest oplezen.
Toen het programma van maandag moest worden opgenomen werd er gevraagd of er mensen mee wilden doen met de oefeningen samen met de Aerobic dames. Onder ons bevonden zich tot onze grote schrik nog enkele "geestelijk gestoorden" die het oefeningenprogramma mee wilden doen. Gelukkig trad bij ons op dat moment zeer moeizaam een mechanisme in werking (te vergelijken met een sigarettenautomaat), dat ons waarschuwde voor het naderende gevaar en onheil. Hieruit volgde dat toen er naar aktieve bottenbrekende, spierscheurende elastieke individuen werd gevraagd, we tot de konklusie kwamen dat wij de belasting van onze bilspieren al meer dan voldoende vonden.
Bij het derde programma waren wij aan de beurt, wij verhieven ons van de stoelen en gingen op weg naar de mikrofoon waar wij omdat het nogal lang duurde enkele opmerkingen maakte die veel hilariteit tot gevolg hadden. Toen we eindelijk mochten beginnen en wij op het teken van Ad wachten, be-

gonnen enkele overzenuwachtige meisjes (wij noemen geen namen) 2 tellen te vroeg. Verder kwam de yell er goed uit, zoals U kon horen om 2 minuten over 9 op woensdag 4 juli (verjaardag Rob-Z) Hilversum 2.
Na de yell mocht Ad iets zeggen over de Coopertest. Hij had van te voren een heel stuk tekst ingestudeerd, maar had door de zenuwen zo'n haast dat hij naderhand nog tijd had om het nog eens te herhalen (p.s. Ad, wij vonden je goed en hadden het er vast niet zo goed uitgekomen als jij).
Na de 3 programma's kwam er een pauze en wekonden onze handen die door al het klappen 2x zo groot waren geworden eindelijk rust gunnen in de kantine onder het genot van een drankje.
Toen wij hoorden dat er nog 3 programma's moesten worden opgenomen, die tot 11 uur zouden duren, begonnen verscheidene figuren lichtelijk tegen te sputteren. En na het argument op tafel te hebben gebracht dat wij die programma's nooit geruisloos zouden kunnen bijwonen, vanwege onze knorrende magen, besloten wij naar huis te gaan. Toen we beneden kwamen zagen we dat de suppoosten voetbal zaten te kijken. De soldaten gingen weer in de"Shermann-tank", wij in de Peugeot en de rest in de rijdende vrucht van Ad.
Nadat we thuis waren gekomen en iedereen bedankt hadden, gingen we naar Slome Arie om de varkens in onze magen gerust te stellen. Al met al was het geheel toch een plezante trip.
Achtergrond van de Coopertest: Voor het eerst geïntroduceerd door wijlen Tommy Cooper, die zijn Muppets liet lopen tegen de Smurfen van vader Abraham op de Stormbaan.
Het antwoord op de vraag waarom de Coopertest precies 12 minuten is, luidt als volgt: Dit is de tijd die Ad Verhoeff nodig heeft om een bak koffie te drinken en een gevulde koek te eten.
Voor verdere gegevens omtrent de Coopertest, bel 01823-4947, vraag naar Yuro Verhoeff.

Marco Zwijnenburg en Edwin Veer.

DIVERSE WEDSTRIJD DATA

WEDSTRIJDAGENDA OP DE WEG.

26 juli	10km. Stratenloop, Haamstede.
31 "	½ marathon, de Sprinter, Meppel.
4 aug.	½ marathon, AV'56, Goes
6 "	Marathon, HAC 63, Hoogeveen.
11 "	10 EM, MPM, Hengelo.
12 "	½ marathon, Oss/VOLO, Den Bosch.
16 "	10 km. Ahoy, Afd.R'dam, Rotterdam.
19 "	15 km., Gen.Michaelis, Best.
23 "	10 km. Singelloop, Clytoneus, Woerden.
25 "	Marathon, Spartaan, Lisse.
25 "	10 EM, Spirit, Oud Beyerland.

WEDSTRIJDPROGRAMMA OP DE BAAN.

25 juli	Sen+ABjun., Ilion, Zoetermeer.
27 "	Instuif Sen+ABjun, Sparta, Den Haag.
28 "	CDjun+pup., Ilion, Zoetermeer.
3/12 aug.	Olympische Spelen. L.A., Amerika.
9 aug.	Sen+ABjun, Spartaan, Lisse.
11 "	Instuif jun., Ilion, Zoetermeer.
15 "	Instuif Sen+ABjun., AVR, Rotterdam.
17 "	Avondw.Sen+ABjun., Holland, Leiden.
19 "	Sen+ABjun., Phoenix, Utrecht.
18/19aug.	Distr.Meerk.komp., West II.
22 "	10 km. baan, Hercules, Dordrecht.
25 "	CDjun+pup., SR, Reeuwijk.
26 "	Snelw.+Sen+ABjun., Avantri, Schoonhoven.
29 "	Instuif+Goudse Est.kamp.,AV'47,Boskoop.
1 sept.	3e Goudse Pup.komp., Clytoneus,Woerden.`
2 "	Finale Komp.Heren, 3e Klasse,Nenyto,R'dam.

NIEUWS VAN HET TRIMFRONT.

Het trimseizoen is weer afgelopen. Dat betekent voor velen onder ons vakantie houden en heerlijk niets doen.
Sommigen echter gaan gewoon door, ook in de vakantie. Zij zwemmen, fietsen of gaan wat lopen. Zij blijven ook in de stilstaande maanden toch wat bezig.
En dat nu zou iedereen moeten doen. Want ontspannend met iets bezig zijn kan juist in de vakantie periode heel goed zijn. Het is veel beter voor U, dus probeert U het eens.
Komt gedurende deze vakantie eens met uw hele gezin naar de atletiekbaan en ga eens meedoen met de coopertest op de woensdagavond.
Probeer eens uit wie er nu wel het beste loopt van de familie, U zult op deze avonden bemerken dat U er beslist niet alleen loopt.
Met het nieuwe trimseizoen beginnen we weer op onderstaande data.
De trimgroepen op de donderdag beginnen op donderdagavond 30 augustus.
De woensdagavond gaan een week later van start n.l. op 5 september.
Iedereen een prettige vakantie.

Ad Verhoeff.

20.000 prijzen per week
lotto x toto
Zondag is de Lotto er wéér.

de J.A.L. opleiding.

Vindt u atletiek ook zo leuk?

Duizenden kinderen maken op jonge leeftijd kennis met lopen, springen of werpen door middel van het beoefenen van allerlei spelletjesvormen danwel in speels wedstrijdverband. Grote groepen van deze kinderen gaan in verenigingsverband enthousiast "de moeder van alle sporten" beoefenen. Daarvoor is verantwoorde leiding en begeleiding nodig.
Wilt u hier meer over weten? Dan is het zinvol deze folder door te lezen.

Wat is het doel van de kursus?

Deze kursus is gericht op het verwerven van kennis en vaardigheden die nodig zijn om verantwoord leiding te geven aan de jeugd (6 t/m 13 jaar) in de atletiekvereniging.
Dit betekent: de jeugd op een plezierige wijze kunnen inwijden in de beginselen van de atletiek. Hierbij komt het accent te liggen op een speelsprestatieve benadering, aangepast aan de behoeften en interessen van de betreffende leeftijdsgroepen.

Wat komt er zoal aan de orde?

Theorie:

— kenmerken van jeugdigen en de praktische konsekwenties voor de atletiek; de grenzen van belasting en belastbaarheid bij jeugdigen;

— techniek, methodiek oefenstof en veiligheidsaspekten van de diverse atletiekonderdelen;

— principes van speels-prestatieve atletiek;

— didaktische aspekten;

— sportgezondheidsleer.

Praktijk:

— het verantwoord leiding geven staat centraal in de opleiding. Uiteindelijk gaat het er om dat u kunt omgaan met — en leiding geeft aan — pupillen en D-junioren. Daarom zal veel aandacht worden geschonken aan de wijze van instruktie en het praktisch beoefenen van het aangeleerde;

— van de kursist wordt verwacht, dat hij of zij in de loop van de opleiding minimaal tien lessen praktijkervaring in een vereniging opdoet. Daarvoor wordt aan het begin van de opleiding een stageboekje uitgereikt;

— tijdens de opleiding zal in de methodiek-lessen aandacht worden besteed aan de eigen vaardigheid. De eigen vaardigheid is er op gericht mee te kunnen doen en een goed voorbeeld te kunnen geven aan de jeugd (prestaties worden niet verlangd).

Hoe lang gaat zo'n kursus duren?

De totale opleiding omvat 70 uren. De kursus vindt plaats op een vaste avond of ochtend (zaterdag) in de week, bij voorkeur 3 uur per bijeenkomst.
Meestal start de kursus in september, zodat het examen in het daarop volgend voorjaar kan worden afgelegd. Op deze manier is zowel een buiten- als een binnenperiode in het opleidingspakket opgenomen.

Wie kan deelnemen?

Iedereen die een
minimum-leeftijd heeft van 17 jaar of ouder kan deelnemen.

Waar wordt de kursus gegeven?

In beginsel kan deze kursus overal worden gegeven, voorwaarde is dat er minstens 16 deelne(e)msters zijn.
Bij het vaststellen van de kursusplaats wordt ernaar gestreefd de reistijd en reiskosten van de kursisten zo beperkt mogelijk te houden.

Wat kost een J.A.L.-kursus?

De kursuskosten bedragen *f* 110,— per persoon. Hierbij is het kursuboek (kosten *f* 22,50) niet inbegrepen.

Wanneer krijgt u het diploma?

Als de kursist voldoende bijeenkomsten heeft gevolgd en aan de werkopdrachten heeft voldaan, mag het examen worden afgelegd. Dit examen bestaat uit drie onderdelen te weten: theorie, lesgeven en eigen vaardigheid.
Zij die hierbij voldoen aan de exameneisen krijgen het diploma "Jeugd Atletiek Leid(st)er".

Wat na de J.A.L.-kursus?

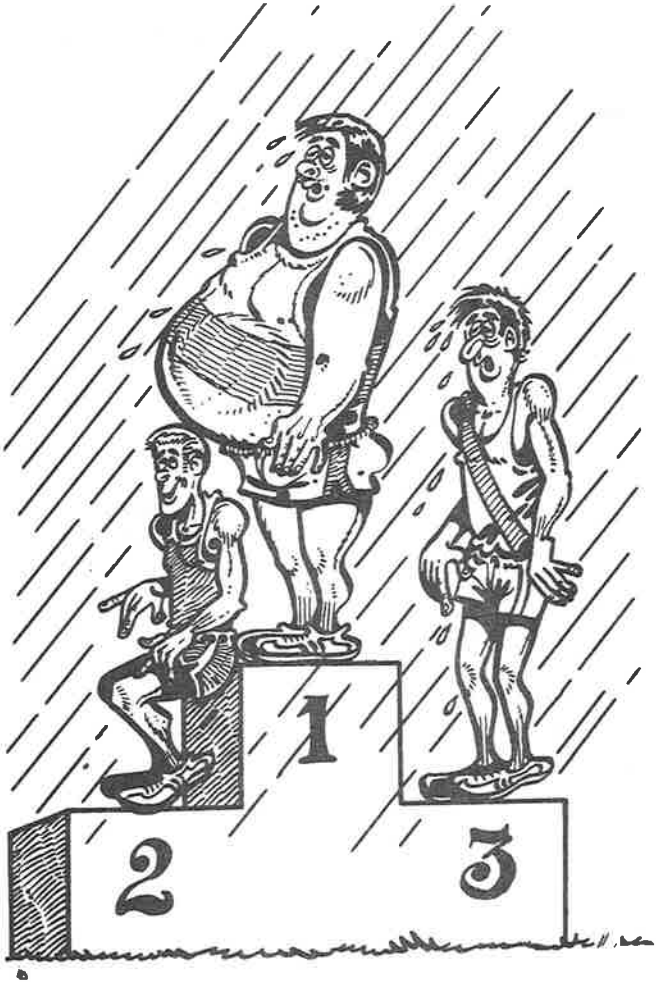
Voor veel kursisten zal het behalen van het J.A.L.-diploma een (voorlopig) eindstation zijn. Zij zullen enthousiast in de eigen vereniging aan de slag gaan. Maar het diploma geeft in principe ook recht op het volgen van de opleiding voor ''Atletiekleid-(st)er''. De 90 uur durende kursus is meer gericht op de junioren- en seniorenatletiek.

Wie geeft de kursus?

Deze kursus is tot stand gekomen door samenwerking van de Nederlandse Katholieke Sportfederatie (N.K.S.) en de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie (K.N.A.U.).

Inlichtingen:

Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie
Nachtegaalstraat 67, 3581 AE Utrecht
tel.: 030-319546



VRAAG & AANBOD

TE KOOP:

1 paar Spikes, merk ASICS TIGER PAW,
maat 6, kleur wit.
Prijs f.25,--

Gerben Mak,
Zeemanhof 32,
Schoonhoven.

GEVONDEN - VERLOREN/KWIJTGERAAKT.

Nu het Hemelvaart- en Pinksterkamp weer achter de rug is, zijn er nogal wat spullen overgebleven, zoals o.a. bestek, mokken, laarzen, sportkleding, ondergoed, sokken enz. Degene die wat kwijt zijn kunnen eens een kijkje komen nemen in de bestuurskamer, want daar is alles verzameld.
Ongetwijfeld zijn er onder de jongelui ook die per abuis spullen in hun tas/koffer hebben gestopt, wat achteraf bleek niet van hun zelf te zijn, maar b.v. van hun "slaapje".
Wanneer dit het geval mocht zijn, wil je deze spullen dan inleveren bij de kantine. zodat ook dat bij de verzameling in de bestuurskamer kan worden toegevoegd.

VAKANTIEREGELING

De zomervakantie staat weer voor de deur.

Om die reden zal er geen training worden gegeven vanaf 14 juli t/m 18 augustus a.s.

Het Bestuur.

ARMBREUK.

In de loop van de vele Avantri jaren, zijn er al diverse blessures geweest. Deze keer is het geen sporter of bestuurslid die geblesseerd is, maar een van de oudere, stille krachten van Avantri. Mevr. Verhoeff, dat is degene die op de Avantri shirtjes de blauwe strepen en het embleem naait, heeft haar pols gebroken.
Aangezien zij met haar 73 jaren de jongste niet meer is, zal de genezing toch wel een paar maanden duren. Omdat het nu toch vakantie is, kan er makkelijk gewacht worden met het maken van de shirtjes. Waarschijnlijk kan men begin september weer bij haar terecht. Mocht U het in deze tijd toch zelf willen proberen, dan kunt U gerust even kontakt met haar opnemen, telefoon 3947.

Ad Verhoeff.

VAKANTIE-TIP.

Ga in de vakantie eens met uw kinderen naar het Streekmuseum "Crimpenerhof" in Krimpen a/d IJssel. Tot en met 25 augustus is daar een tentoonstelling van oud speelgoed. Ook van ondergetekende zijn er een aantal stukken te bezichtigen.
Voor een paar gulden heeft U een hele middag plezier.

Ad Verhoeff.

ATTENTIE:

Via deze weg wil ik iedereen bedanken voor de hartelijke aandacht en attenties gedurende mijn ziekte!!!!

Ben Overbeek.

Vincent Hoek weer sneller

Schitterende meerkampen

Op de sintelbaan van de Gorinchemse athletiekvereniging Typhoon heeft Vincent Hoek zijn fabuleuze record dat hij een week eerder op de 100 meter had gebracht op 2.48.4 opnieuw scherper gesteld. Hij realiseerde een tijd van 2.47.9. Het jeugdige Avantritalent realiseerde een tijd van 2.47.9.

Tijdens de tweede ronde in de Goudse pupillencompetitie bracht A-pupil Esther Zijderlaan op de 1000 meter een tijd van 3.44, terwijl Bennie Hesseling zich op de 60 meter sprint veruit de snelste toonde met een tijd van 9.1.

Terwijl de pupillen op eigen baan aktief waren , nam een drietal jongens deel aan de testwedstrijden voor de nationale meerkampwestrijden, die op 21 en 22 juli in Haarlem wqorden gehouden. Dezde testwedstrijden werden gelopen in Lisse, waar het drietal op de kunststofbaan opmerkelijke prestaties neerzetten.

Rob Zwijnenburg (jongens-C) werd hier eerste in een veld van 36 deelnemers met een puntentotaal van 5570. Hij sprokkelde dit totaal bij elkaar via de volgende prestaties: 100 meter: 12.4 (pers.record 100 meter horden: 15.5; Verspringen 6.02 m. (eveneens een persoonlijk record. Hoogspringen: 1.62 m. Kogelstoten: 12.81 m.: Diskuswerpen: 40.52 m.: speerwerpen: 38.8 m.Voor het slotnummer de 100 meter had hij een voorsprong van 100 punten op zijn naast concurrent Johan Proost uit Oude Beijerland, die bekend staat om zijn sterke 1000 meter. De Schoonhovenaar mocht daarom slechts 10 seconden verspelen.

Hij vocht zich naar een tijd van 2.59 achter Proost, die 2.51.6 op de klokken bracht.

Rob Zwijnenburg stelde daarmee zijn eerste plaats op grandioze wijze zeker.

Ondanks een niet zo goede voorbereiding (blessure) leverde zijn broer Marco eveneens een fantastische prestatie.

Na de eerste dag bezette hij de tweede plaats achter Cor Troost en slaagde er de tweede dag in dankzij een opmerkelijke prestatie bij het speerwerpen en een prima 1500 meter zijn concurrent Michel Verhoeven op de derde plaats te houden.

Zijn puntentotaal betekende zowel een Gouds- een club als een persoonlijk record en ten opzichte van vorig jaar een voortuitgang van 250 punten.

Zijn prestaties: 100 meter: 11.3 (p.r), verspringen: 6.47m. (p.r) Kogel: 13.31 m.: polsstokhoog: 3.50 m.: 110 m. horden: 16.3: diskus: 38.82: hoogspringen: 1.77. m.: speerwerpen: 48.36 m. 1500 m. 4.40.3.

Edwin Veer, die bij de jongens-A na de eerste dag op een vierde plaats bivakkeerde, vond zichzelf na de tweede dag terug op een derde plaats. Zijn puntentotaal van 6306 betekende een persoonlijk record voor deze atleet.

Zijn uitslagen op de onderdelen: 100 m.: 11.4 (evenaring p.r), verspringen: 6.46 m.; kogel: 11.16 m.; hoogspringen: 1.86 m.; 400 meter: 54.5 (p.rp); 110 m. horden: 15.7 (p.r); diskus: 37.64 m. polsstokhoog: 3.40 m.; speerwerpen: 39.48 m., (p.r.); 1500 m. 4.52.3.

o

UITSLAGEN

3/3 16e Langs de Gouweloop, Waddinxveen.
Een van de weinige wedstrijden die de A.V.Antilope jaarlijks organiseert was goed bezet.
Bij de heren werd Mart Spruijt 5e, Barend Versluis 11e, Wim Meyer 24e, Ferd Veelenturf 58e.
Bij de veteranen behaalde Hans Boon de 11e plaats en werd Piet Stam 24e.

31/3 10e City-Pier-Cityloop, Den Haag.
Jos Koeleman liep de internationale halve marathon samen met nog zo'n 630 lopers en loopsters, terwijl de prestatielopen ook duizenden deelnemers telden.
Jos eindigde als 218e in 1uur 18min.59sek.

14/4 Stad Rotterdam, Marathon.
Elke marathon staat of valt met het weer.
In Rotterdam hadden veel lopers problemen met het hoge aanvangstempo en de plotselinge overgang naar warm weer. Jos Koeleman hield het hoofd koel en beëindigde de 42,195 m. in 2.58.17 als 250e.
Jan Schinkel werd 616e in 3.30.11, veteraan Cees Heikoop werd 653e in 3.35.33.

30/4 38e Havenloop, Vlaardingen.
Op Koninginnedag liepen Jos Schinkel en Barend Versluis de 6150 m. langs de Vlaardingse havens.
Jos eindigde als 11e in 20.38 en Barend als 12e in 20.45

5/5 1e Halve Marathon, Mijdrecht.
Mart Spruijt liep een uitstekende wedstrijd die hij als 2e beëindigde in 1 uur 11.39.

5-6/5 Pers.Goudse Kampioenschappen, Alphen a/d Rijn.
Jack Rodenburg liep de 110mH in 17,8 sek.
Barend Versluis liep een snelle 1500m in 4.13.9.
Elize Zijderlaan deed over de 800m 2min.32.4 en Peter v.d. Velden liep de 1500m J.B. in 4 min26.9
Marco Zwijnenburg werd zowel met discuswerpen en met kogelstoten Gouds Kampioen met resp.38.50m en 13.12m.

9/5 Instuif AV'47, Boskoop.
Hans Boon won de 3000m heren in 9min50.6.
12/5 Int.Marathon, Amsterdam.
Ondanks veel wind toch goede prestaties.
31le Jos Koeleman in 2 uur 53.34.
382e Wim Stolk in 2 uur 57.03.
488e Maarten Greve in 3 uur 01.10.
12/5 CD Kompetitie, Schoonhoven.
Deze grote wedstrijd liep mede dankzij het mooie weer en de vlotte jury erg goed en was ook weer gezellig. De eindstanden van de Avantri ploegen was als volgt:
Jongens D een 3e pl. met 6540 pt; Jongens C. een 2e pl. met 10269 pt; Meisjes D een 4e pl. met 3616 pt; Meisjes C een 4e pl. met 6364 pt.
13/5 Senioren Kompetitie te Gorinchem.
Een wedstrijd om snel te vergeten, niet vanwege de prestaties, maar omdat de afloop een vieze bijsmaak achterliet.
De heren estafette ploeg 4x100m werd namelijk gediskwalificeerd. Volgens iedereen onterecht, behalve voor de jury die hun poot stijf hielden. Later bleek op een foto dat de betreffende jury tijdens de gewraakte wissel een heel andere kant op keken. Het resultaat was een tegenvallend eindtotaal van 14218 pt. voor de heren, wat ook werd veroorzaakt door de harde tegenwind. Ze werden hiermee 2e achter de sterke ploeg van Typhoon die 14535 pt. scoorde.
De dames deden het prima in de 4e klasse groep. Ze werden ook 2e met 5261 pt. Enkele opvallende prestaties waren: 800m Ina Booy 2.32.5; ver Carineke Steeman 4.64m; discus Lucien Muilwijk 27.60m.
Bij de heren: 400m Henk v. Wijnen 54.4 en Harry Lobeek 53.7; 1500m Barend Versluis 4.10.4; ver Edwin Veer 6.63m; PH Frans v.d. Ham 4.50m; hoog Dick Veer en Dick v.d. Dool beiden 1.90m.
19/5 le Pupillen Kompetitie, AV'47, Boskoop.
een 3e pl.bij de JpB voor Martijn Muntendam, 929pt.
een 3e pl.bij de MpB voor Suzanne vd Bosch 966 pt.
le pl. JpA2 op de 1000m voor Reduan Slimany 3.20.1.

19-20/5 Distrikts Kamp.West II te Rotterdam.
Frans v.d. Ham, heren 100m in 11.3; hoog 1.80; speer 48.72 m; 110mH 16.0 sek.; discus 37.64 m.
Edwin Veer J.A. kogel 11.99 m.; discus 3e pl. 39.30 m; ver le pl. 6.45 m; 110mH 16.6 sek; hoog 3e pl. 1.85 m.
Marco Zwijnenburg J.B. discus 37.88 m.; 100 m. 11.7 sek.; kogel 2e pl. 13.88 m.; speer 42.30 m; 200 m 24.2 sek.; ver 6.16 m.
Peter v.d. Velden 3000m 9.25.2.
22/5 Baanwedstrijd AAV'36, Alphen a/d Rijn.
Hans Boon liep de 3000 m in 9.46.8.
24/5 Instuif, Typhoon, Gorinchem.
Goede prestaties bij het verspringen.
J.C. Rob Zwijnenburg 5.79 m.; heren Frans v.d. Grijn 6.07 m.
26/5 Jun+Pupillenwedstr. AVHolland, Leiden.
Esther Zijderlaan liep bij de MpupA een snelle 1000 m. in 3.41.4, broer Job liep deze afstand bij de J.D. in 3.19.3 en sprong 1.40 m. hoog.
31/5 Coupe Nationale Nederlanden, Rotterdam.
Marco Zwijnenburg sprong 6.06 m. ver en werd 3e bij het kogelstoten met 14.32 m.
3/6 2e Senioren Kompetitie te Utrecht.
Op het moment dat de junioren hun kamp in Polsbroek aan het opbreken waren, moesten de heren hun finale plaats veilig stellen. De heren-ploeg was bijna op zijn sterkst aanwezig, bij de dames moest een kleine vertegenwoordiging de eer hoog houden. Zonder tegenvallers, maar met toch niet overal de optimale prestatie kwamen de heren tot het geweldige totaal van 15.403 pt. waarmee het totaal kwam op gemiddeld 14.810 pt. goed voor een 5e plaats van de 58 ploegen in de 3e klasse.
De dames behaalden 4478 pt. waarmee het gemiddelde na 2 wedstrijden kwam op 4869 pt. een 26e plaats van de 40 ploegen in de 4e klasse.
De opvallendste prestaties waren: 110mH Jack Rodenburg 16.7 sek.; Discus Henk de Leeuw den Bouter 35,60 m. en Dick v.d. Dool 35,24 m.; 100m; Edwin Veer 11.4, Henk Schep 12.0 sek. 400 m: Jack Rodenburg 55.0 sek; Speer Rob Voorsluys 46,46 m, Wim

Langeland 42,12 m; 5000 m Kees v.d. Heul 14.56.1;
4 x 100m 45.8 sek.
Prestaties Dames: 400 m. Geertje den Boer 69,2;
Hoog Jos Zijderveld 1.30 m; Discus Geertje 20,74m;
Speer Sylvia Martens 24,54 m; Kogel Sylvia 8.38 m.
Ver Annemarie v.Bree 3.94 m; 800 m Annemarie 2.48.7
100 m Jos 13.9 sek.; 4 x 100 m 59.8.
In de Finale op 2 september in Rotterdam gaan 12 ploegen strijden voor ~~een plaats~~ bij de eerste vier wat recht geeft op een promotie naar de 2e klasse.
De finale zal worden gehouden op de Nenyto baan te Rotterdam ~~en~~ er zal worden gereisd per auto.

BESTE ATLETIEKLIEFHEBBERS(STERS)

Het is de bedoeling, elk Avantri-Magazine te voorzien van een gedeelte uit de "Werkmap Atletiek" van de N.K.S.
Wij hopen dat wij jullie kunnen plezieren met een stukje gezonde atletiekinformatie.
En... spaar ons uw kritiek niet.
Opbouwende kritiek, suggesties, ideeën, zijn van harte welkom. Jullie kunnen dit doorgeven aan Ben Overbeek,
Lopikerweg West 111,
3411 AV Lopik.

Wilt U lid worden van de "Werkmap Atletiek", dan kost U dit f.16,-- per jaar (lid N.K.S.)
tel. 073-138884.

Werkmap N.K.S.-Atletiek
januari 1984.

Hoofdstuk IV.

Jeugd, sport en gezondheid (5).

SPORTHYGIËNE.

Vrijwel wat sporters duiken direkt na het sporten de kantine in of gaan meteen naar huis. Ze vergeten dan, dat het noodzakelijk is het lichaam na het sporten te ontdoen van stof, vuil en ingedroogd zweet. Hierbij zijn warm water en zeep nodig, want vet laat zich moeilijk op een andere manier verwijderen. En natuurlijk moet je na het douchen niet weer je bezwete sportkleding aantrekken!

VOETEN.

De verzorging van de nagels van tenen en vingers vraagt de volle aandacht.
De teennagels moeten recht en niet te kort worden geknipt. Te lange nagels worden blauw bij het dragen van (sport) schoenen en te korte nagels kunnen in het vlees ingroeien. Vergeet ook niet je voeten -vooral tussen de tenen- goed te drogen. Hinderlijke voetschimmel is anders vaak het gevolg. Vooral jongeren hebben soms last van (voet)wratten. Deze gaan op oudere leeftijd vanzelf weg, maar met name voetwratten kunnen veel last bezorgen. Je kunt ze proberen te verwijderen met een wrattenstift of met wrattentinctuur. Wanneer dit niet lukt, kan de huisarts de wratten wegnemen.

GEBIT.

Een ander belangrijk punt is de verzorging van het gebit. Regelmatig en goed borstelen met een niet te oude tandenborstel is vereist. Een halfjaarlijkse contrôle door de tandarts eveneens. Zo kunnen tanden en tandvlees worden vrijgehouden van sluimerende infecties en rottingsprocessen, waarin bacteriën welig tieren.

Deze bacteriën veroorzaken tandbederf, maar kunnen ook gemakkelijk in de bloedbaan terecht komen en dan bijvoorbeeld infectieziekten veroorzaken.
Denk eraan dat je na koorts en infectieziekten weer rustig je konditie opbouwt, want die is behoorlijk achteruit gegaan.

Sporttraining voor de jeugd.

Niet alle trainingsvormen zijn geschikt voor jongeren. Met name intensieve duurtraining en krachttraining worden afgeraden, wanneer je jonger dan 15 jaar bent. Dit heeft dan te maken met de verhouding belasting - belastbaarheid. Met andere woorden: dat waarmee je je lichaam "bezwaart" en dat wat je lichaam "kan hebben".
Wanneer je teveel vraagt van je lichaam, kan dat langdurige sportblessures tot gevolg hebben. Daarom wordt in de jeugdsport voornamelijk getraind op lenigheid en snelheid (konditie), op het aanleren van bewegingen (techniek) en op spelinzicht (taktiek).
Elke training moet beginnen met een warming-up en eindigen met een cooling-down.

Konditie.

Hoe en waarop wordt getraind, is sterk afhankelijk van de sport. Bij turnen zal bijvoorbeeld een sterke nadruk liggen op lenigheid en techniek. Die spiergroepen, die je gebruikt bij je sport, worden getraind. Meestal is ook sprintsnelheid gewenst. Je trainer of een Sportmedisch Adviescentrum (S.M.A.) kunnen je helpen aan een voor jou en jouw sport geschikt trainingsprogramma.

Techniek.

"Jong geleerd is oud gedaan". Er schuilt veel waars in deze oude spreuk. Het staat onomstotelijk vast, dat de jeugd gemakkelijker bepaalde bewegingsvormen aanleert. Daarom wordt aan een soepele bewegingstechniek en het juiste gebruik van je lichaam zoveel aandacht besteed. Wanneer je weet hoe je lichaam werkt en reageert, kun je vaak ook blessures voorkomen.

Taktiek.

Taktisch spelen betekent slimmer zijn dan de ander. Bijvoorbeeld door niet al je krachten ineens te gebruiken of door "met effekt" ballen te plaatsen. Dit betekent, dat je altijd een stap vooruit moet denken en je in de schoenen van de ander moet verplaatsen. "Alles geven" kan natuurlijk, maar vaak bereik je met een beetje zelfbeheersing heel wat meer. Hiermee is niet gezegd, dat winnen het meest belangrijke is. Plezier in de sport staat bij de meesten toch voorop. Als je door je training wat meer leert over jezelf en je sport zal dat plezier alleen maar groter worden.

Veel plezier!

Werkmap N.K.S.-Atletiek
maart 1984.

Hoofdstuk III.

Sprint

Inleiding.

Elke atleet die 's zomers serieus aan wedstrijden mee wil doen en ook behoorlijk wil presteren, kan zich geen winterslaap veroorloven.
Integendeel. Juist tijdens de wintermaanden moet er een basis voor je conditie, kracht, snelheid en techniek gelegd worden om 's zomers optimaal te kunnen presteren. Ook blessures kunnen voorkomen worden door een serieuze en verstandige wintertraining, omdat je spieren, gewrichten en banden hierdoor sterker worden.

Het doel van de wintertraining moet zijn:
- conditieverbetering
- krachtontwikkeling
- techniekverbetering
- snelheid in stand houden.

Conditieverbetering.

De conditie van de sprinter wordt bepaald door:
a. algemeen uithoudingsvermogen
b. sprint uithoudingsvermogen

a1. Algemene uithoudingsvermogen.
Dit is nodig om op den duur en vooral 's zomers veel trainingsarbeid aan te kunnen.
De training vindt plaats onder weinig zuurstofschuld (aeroob).
De trainingsvormen hiervoor zijn:
- DUURLOOP in het bos van minimaal 20 en maximaal 40 minuten.
- DUURLOOP met VERSNELLINGEN, de zogenaamde INTERVALDUURLOOP.

Tijdens het lopen vinden tempoverhogingen plaats die 20 seconden, 30 sec., 40 sec. of 1 minuut duren.
-CIRCUITTRAINING in de zaal.
Hierbij verdienen oefeningen waarbij ook kracht aan te pas komt de voorkeur (partneroefeningen, (kast) springen, enz.)

De tijd die een sprinter aan zijn algemene conditie moet besteden is afhankelijk van de beschikbare tijd. Anders moet hij het accent leggen op het SPRINT-UITHOUDINGSVERMOGEN, wat meer specifiek gericht is.

b1. Sprintuithoudingsvermogen.
Dit stelt de atleet in staat om de specifieke hoge sprintsnelheid vast te kunnen houden, zodat hij niet aan het eind afzakt.
De training vindt plaats onder hoge zuurstofschuld (anaeroob).
De trainingsvormen hiervoor zijn vooral:
- tempolopen en intervalsprints waarbij de snelheid minimaal 80% moet zijn van het wedstrijdtempo. Of met andere woorden maximaal 3 sec. boven de beste prestatie op de 100m.
  Dit geldt uiteraard voor het begin van de winterperiode. Naarmate het wedstrijdseizoen nadert,

des te kleiner wordt het verschil tussen trainingstijd en wedstrijdtijd. Bijvoorbeeld in mei, juni is er maar een verschil van 0,5 tot 1 sec. met de beste prestatie op de 100m.

Een trainingsdag kan er als volgt uitzien:

1. warming up met rekkingsoefeningen
2. techniek-oefeningen met b.v. 10 coördinatie-lopen over minimaal 50 m
3. tempo's: 5 keer 80 m, met 3 minuten pauze tussen elke loop
   5 keer 150 m, met 5 minuten pauze tussen elke loop.

De snelheid moet minimaal 80% zijn van het wedstrijdtempo (of 3 sec. boven de beste prestatie op de 100 m).

Een andere trainingsdag zou de volgende serie kunnen bevatten: 100 m - 150 m - 200 m - 150 m - 100 m met 5 minuten pauze er tussen.

Kracht.

Dit kan men onderverdelen in:

- ALGEMENE KRACHT
- SPECIFIEKE KRACHT

ALGEMENE KRACHT zorgt voor een fysiek sterk en evenwichtig gebouwd lichaam, waardoor andere trainingsvormen makkelijker uitgevoerd kunnen worden.
Dit is snel en effectief te trainen met halters. Maar dit vereist de juiste techniek, dosering en oefeningen. Ik ga hier niet verder op in, omdat haltertraining bij jeugdige atleten door mij alleen wordt aangeraden als:

- de atleet voldoende tijd heeft om serieus en regelmatig te trainen
- de atleet erg tenger gebouwd en zwak is
- de haltertraining spelenderwijs gebeurt, met niet te zware gewichten en met als doel een voorbereiding te zijn op het latere zware werk.

SPECIFIEKE KRACHTtraining is op deze leeftijd minstens net zo effectief en meestal wel beter.
De specifieke krachttraining is namelijk helemaal gericht op het snel kunnen verplaatsen van het lichaam en de ledematen (snelle arm- en beenbeweging). Dit houdt in dat men zijn eigen lichaamsgewicht, van een partner of kleine haltertjes gebruikt bij de krachtoefeningen.
Voorbeelden: loopsprongen, hinken, springen (over horden b.v.), traplopen (vande tribunes b.v.) partner oefeningen, oefeningen met kleine halters of met medicine ballen.
Al deze oefeningen moeten zo mogelijk EXPLOSIEF uitgevoerd worden.

In de zaal kunnen deze oefeningen goed plaatsvinden en kunnen als onderdeel van de circuittraining worden gedaan (b.v.)
Het is aan te bevelen de specifieke krachtoefeningen in elke training in te passen, het liefst tijdens of vlak na de warming up.

Techniek.

Het aanleren van de juiste looptechniek vereist tijd en tijdens de winterperiode moet men door veel herhalen van de juiste oefeningen dit onder de knie proberen te krijgen.
de trainingsvormen hiervoor zijn:
- triplings
- skippings
- coördinatielopen
- starten

Dit moet in elke training gedaan worden en kan een onderdeel van de warming up zijn.
Hierbij moet vooral gelet worden op:
- de juiste armbeweging
- de romphouding
- de knie-inzet
- het strekken van het achterste been

Hier kom ik later uitvoerig op terug.

Snelheid.

Tijdens de winterperiode moet de snelheidstraining zeker niet verwaarloosd worden. De lichaamszenuwen worden populair gezegd "lui" en hebben 's zomers dan weer moeite om het hoge bewegingstempo te bewerkstelligen.
Er kunnen dan problemen ontstaan met het in vorm komen, vooral in het begin van de wedstrijdperiode.
Vandaar dat de basissnelheid op peil gehouden moet worden door minstens 1 keer per week sprints van 30m-50m of 80m met een snelheid van minstens 95 % van het wedstrijdtempo in de training op te nemen.

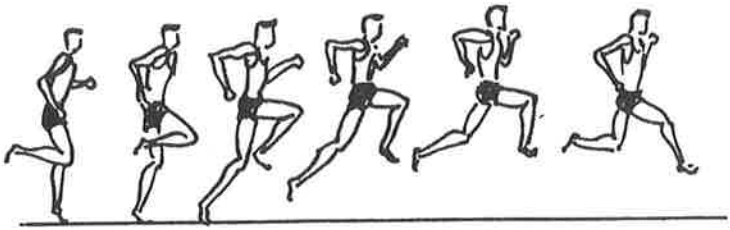
Tot zover deze algemene inleiding.
De volgende keer zal ik dieper ingaan op de trainingsvormen(oefeningen) zelf.

Riker
Laboratories 3M

IN SUPPORT OF MEDICINE

RIKER
IN SUPPORT OF MEDICINE

2. DE LOOPTECHNIEK VAN DE SPRINTER.



figuur 1.

Voor de sprint is de looptechniek een extra belangrijke faktor. Omdat de bewegingen in een zeer hoge tempo plaatsvinden, moeten deze gekoördineerd en zeer efficient worden uitgevoerd. Is dit niet het geval, dan werkt men zichzelf tegen en treedt er te snel vermoeidheid op waardoor de snelheid nadelig wordt beïnvloed. Alle bewegingen (arm, knie, hoofd en schouders) moeten tijdens de sprintloop helemaal in de bewegingsrichting gericht zijn, dus in de richting van de finish-lijn.
Het is aan te bevelen de jeugdige atleet tijdig de juiste techniek aan te leren omdat verkeerd aangeleerde technieken later moeilijk af te leren zijn.

In dit schrijven worden de begrippen als steunfase en zwaaifase zoveel mogelijk vermeden.

De beste manier om de sprinttechniek aan te leren is om in de winterperiode en voorbereidende periode de afzonderlijke oefeningen veel te herhalen en langzamerhand over te gaan in loopoefeningen met hoge, maar beheerste snelheid over betrekkelijk korte afstanden.

De belangrijkste onderdelen van een goede techniek zijn (zie figuur 1):

a. de houding van het bovenlichaam en het hoofd;
b. de arm- en schouderbewegingen;
c. de voet- en beenbewegingen.

Ad. A: de houding van het bovenlichaam en het hoofd.

Tijdens het lopen vormen romp en hoofd één rechte lijn en hebben een lichte neiging naar voren van ± 15° met de denkbeeldige vertikale lijn (zie figuur 1). Hierdoor kan men o.a. efficiënter in de juiste richting afzetten.
Het hele bovenlichaam moet tijdens de race naar voren gericht blijven waardoor men tevens een gunstige uitgangspositie heeft voor een goede finish.
Het hoofd moet gedurende het lopen zo stil mogelijk gehouden worden met de blik recht op de finish gericht.

Ad. B: de arm- en schouderbewegingen.

- De armbeweging is bij de sprint zeer belangrijk omdat deze de bewegingen van de

benen harmonisch aanvullen en ondersteunen, en verder zorgt dat het lichaam in evenwicht blijft. De hele armbeweging vindt plaats vanuit de schouders. Alle andere gewrichten (elleboog, pols, vingers) blijven zoveel mogelijk gefixeerd.

- De schouders moeten ontspannen blijven en alle schommelende bewegingen moeten worden vermeden.
- Men moet met de handen geen dichte vuist maken, maar ze in een losjes gebalde vuist houden. Dit voorkomt verkrampen van de spieren van de armen en schouders.
- De beide armen vormen in de elleboog een hoek van ± 90° en deze blijven tijdens de hele race ongeveer hetzelfde.
  De armen worden schuin langs het bovenlichaam bewogen waarbij de voorwaartse beweging krachtig wordt ingezet en er geen achterwaartse beweging plaatsvindt, maar men de arm als het ware door zijn eigen gewicht laat zakken.
  Het accent ligt heel duidelijk dus op de voorwaartse armbeweging. Hierbij komt de hand heel dicht bij de mond (± 10 cm.) en mag de andere hand tijdens de achterwaartse beweging de romp niet passeren.

Ad. C: de voet- en beenbeweging.

- Een sprinter loopt de hele wedstrijd op de bal van de voet. Hij heeft geen tijd om de voet af te wikkelen maar moet snel weer de volgende pas maken. De kontakttijd met de

grond moet ook optimaal zijn.

- Zeer belangrijk is verder de knieheffing van het voorste been. De knie-inzet moet bij elke stap bijna horizontaal zijn (± 15° onder de denkbeeldige horizontale lijn) waardoor men een efficiënter en langer pas kan maken.
- Het achterste been moet tijdens het afzetten krachtig en volledig gestrekt worden waardoor het bijna een rechte lijn vormt met het bovenlichaam. Op het einde van de achterste zwaaifase wordt de knie met kracht ingezet om een hoge knieheffing te krijgen.
- Bij jeugdige atleten moet gevoelsmatig worden gezocht naar de optimale verhouding tussen paslengte en pasfrequentie omdat deze verhouding de uiteindelijke snelheid bepaald. Hier zijn geen wetten of regels voor, maar het verschilt van atleet tot atleet.

De techniektraining.

Hieronder volgen een aantal trainingsvormen die tot de vaste onderdelen van de technische training behoren en tijdens elke training weer terugkomen. Hierna wordt de techniek verder uitgebouwd door de basisoefeningen te verwerken in oefeningen zoals draven, versnellingslopen en tempolopen in lage tot hoge snelheid over korte afstanden (20 tot 50 mtr.).
Om de beweging later te perfektioneren moeten de afstanden steeds langer worden waarbij steeds de kwaliteit van bewegingsuitvoering

over het laatste deel van de afstand aandacht moet krijgen.

Er moet vooral gezorgd worden dat alle bewegingen soepel en ontspannen worden uitgevoerd. Dat wil zeggen het moet net lijken of de atleet er geen moeite voor hoeft te doen, maar dat het allemaal vanzelf gaat.

Oefeningen.

a. Tripplings.

Hierbij is het lichaam ontspannen (inklusief armen en handen) en de hele beweging komt uit de voeten (enkelgewricht) waarbij de knieen slechts lichte buigingen maken. Men kan dit uitvoeren:

- met lage knieheffing;
- met lage, middelmatige en hoge frequentie;
- op vlakke bodem of de heuvel of trap op.

b. Skippings.

De romp moet licht voorover hellen en het accent ligt op de knieheffing met lichte arm-inzet.
Men kan dit uitvoeren:

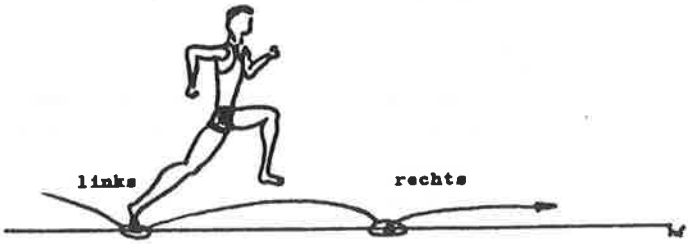
- met gemiddelde en hoge kniehef tot horizontaal;
- met korte of middelmatige pas;
- met lage tot hoge frequenties;
- op vlakke bodem, de heuvel of trap op.

c. Natuurlijk kun je een kombinatie maken met afwisselend tripplings en skippings.
Bijvoorbeeld: vanuit trippling met korte pas en hoge frequentie overgaan in skipping met kniehef tot horizontaal en daarna overgaan in een coördinatieloop.

d. Hiel aanslag (hakken - billen).
Dit is afwisselend, en in verschillende ritmes hoogslaan van de onderbeen tegen het zitvlak met het bovenbeen loodrecht.

e. Een kombinatie van afwisselend hielaanslag en kniehefloop (skipping) is natuurlijk ook mogelijk. Dus vanuit hielaanslag (5x) overgaan in skipping met kniehef (5x) enz..

f. Loopsprongen.

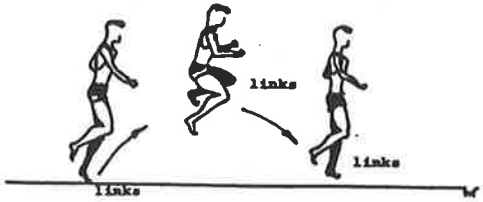


LOOPSPRONG

De looptechniek wordt nagebootst, maar in de vorm van voorwaartse sprongen.
De romphouding, armbeweging en knie-inzet worden zeer technisch uitgevoerd zoals eerder omschreven maar nu in kombinatie met de sprong. De loopsprongen worden uitgevoerd op

een vlakke bodem, of de trap op of de heuvel op.

g. Sprongen op één been (hinken).



SPRONGEN OP EEN BEEN

Springen of hinken met heffen van de sprongbeenknie tot horizontaal, vijf tot tien keer per been.
Hier ook zowel op vlakke bodem als de trap op.

h. Coördinatielopen.

Alle bovengenoemde technieken worden nu tijdens het "echte" lopen toegepast.
Tijdens het lopen van minimaal 50 mtr. tot maximaal 100 mtr. wordt heel bewust gelet op de perfekte uitvoering van de techniek.
het tempo is daarom in het begin laag maar wordt langzaam opgevoerd tot bijna maximaal waarbij de techniek perfekt blijft.
Dit lijkt op een soort steigering waarbij het accent zwaar bij de techniek ligt.

Hier volgen een aantal punten waarop de trainer (of atleet zelf) moet letten en die hij eventueel moet korrigeren.

- Bewust lopen op de bal van de voet. Dat wil zeggen niet op de hiel neerzetten van de voet.
- Rechtuit lopen op één lijn, dus niet in een breed spoor lopen.
- Niet "zittend" lopen, het zwaartepunt moet zo hoog mogelijk blijven tijdens het lopen.
- Niet met te gespannen schouders en handen lopen of met een onrustige hoofdhouding.
- Zeer belangrijk is voldoende knieheffing.

Alle bovengenoemde oefeningen moeten zoals eerder gezegd een onderdeel gaan vormen van de warming up of aan het begin van de training gegeven worden wanneer de atleet nog niet vermoeid is.
Het devies blijft altijd: alle oefeningen soepel en ontspannen uitvoeren.

Raymond Heerenveen.

U hoeft in de zomervakantie niet stil te zitten

want, de COOPERTEST

gaat door, iedere WOENSDAGAVOND
AANVANG 19.45 UUR

Neem gerust uw gezin en/of uw kennissen mee.

Waar vindt U nog sport die U gratis kunt beoefenen.... juist bij AVANTRI iedere woensdagavond op de sintelbaan aan de Nieuwe Singel.

Nadere informatie bij Ad Verhoeff, tel.4947.

NOODKREET.

Moet dat nou, in een klubblad tijdens de vakantie en iedereen in vakantiestemming, deze "NOODKREET". Ik denk van wel.
Misschien kunt U er dan eens rustig over nadenken of U na de vakantie niet eens een paar ueren van uw vrije tijd aan Avantri wilt besteden, voor de jeugd.
Net als vele andere verenigingen is het ook bij ons erg moeilijk om de jeugdbegeleiding goed rond te krijgen.
Maar niet alleen dat, een tiental mensen zijn bijna wekelijks in de weer voor Avantri, o.a. werken op de baan, junioren begeleiden, trim geven, oud papier ophalen enz. enz.
Kunt U begrijpen dat het deze aktieve leden wel eens "de keel uithangt", hard gezegd, inderdaad, maar doe er iets aan. Biedt U eens aan voor een zaterdag, voor een trainingsgroep enz.enz.
Dan behoort U ook tot die groep mensen, en die zijn er gelukkig nog in alle verenigingen, die kunnen zeggen "ik hou de jeugd bezig en van de straat".
Om altijd maar te zeggen, ik heb geen tijd, kom toch mensen, doe er iets aan NU.

Ad Verhoeff.

Kopy voor het volgende Avantri-Magazine dient uiterlijk 31 augustus a.s. bij het redaktie-adres binnen te zijn. Ook de opgave voor Vraag & Aanbod dient dan binnen te zijn.

7 x f 70 = 280
1 x f 40 40
1 x 990 990
7540 =

AVANTRA

SCHOONHOVEN

„QUICK PRINT"
klein-offset SCHOONHOVEN
TELEFOON (01823) 32 35