Juni. 87

Sjaak Aarts
Slingerbos 13,

ATLETIEK VERENIGING

"de Spike"

Opgericht op 24 oktober 1985

Tot uw dienst voor al uw geld- en bankzaken zoals:

SPAREN; BETAALREKENING; GELDAUTOMAAT;
REIZEN; BUITENLANDS GELD; VERZEKERINGEN;
BEWAARGEVING; HYPOTHEKEN; FINANCIERINGEN;
PERSOONLIJKE LENINGEN; BELEGGINGEN;

Rabobank

OIRSCHOT
Agnes van Kleefstraat 66
Spoordonkseweg 97b
tel. 04997 - 72233

VAN DE REDACTIE

Zoals jullie zien is de kaft van ons clubblad iets veranderd en zijn er advertenties in ons blad opgenomen.
Het een heeft natuurlijk met het ander te maken, want dankzij de adverteerders is er geld ter beschikking gekomen om de omslag te laten drukken en de overige uitgaven van te bekostigen, zodat het clubblad zichzelf kan bedruipen en we verder (hopelijk) geen beroep hoeven te doen op onze penningmeester.

Wij danken daarom bij deze nogmaals onze adverteerders en hopen dat niet alleen wij er beter van zijn geworden, maar dat ook onze adverteerders een graantje mee zullen pikken.
Daarom vragen wij U "VERGEET ONZE ADVERTEERDERS NIET

De redactie wil gelijk van deze gelegenheid gebruik maken om nogmaals te vragen of er junioren, pupillen senioren of zelf misschien ouders zijn, die een stukje in ons blad willen zetten, alles is welkom, tekeningen, raadsels, puzzels, mopjes of waarderingen aan het adres van ?, of misschien ook wel kritiek aan het adres van ??
Je kunt natuurlijk ook een stukje schrijven over de training, of over je algemene indruk van de vereniging.
Het hoeft geen boekwerk te worden, een halve bladzijde is al leuk.
Dus, ga te keer.

De redactie

BELANGRIJKE NAMEN EN ADRESSEN

HET BESTUUR:

Voorzitter:
Martien v.d. Ven
Spoordonkseweg 41 Oirschot tel: 71597

Vice voorzitter:
Joos v. Haaren
v. Mellincrodestr 5 Oirschot tel: 75270

Secretaris:
Antoine Menheere
Den Heuvel 24 Oirschot tel: 75750

Penningmeester:
Joseph v.d. Bosch
Molenstraat 34 Oirschot tel: 75477

Lid:
Yvonne v. Kessel
v. Audenhovenstr 4 Oirschot tel: 72812

- -

DE TRAINERS:
Joos v. Haaren
v. Mellincrodestr 5 Oirschot tel: 75270

Pieter Matthijsse
Oude Bestseweg 5a Oirschot tel: 72728

Albert Houwen
de Wieg 8 Oirschot tel: 73550

- -

DE REDACTIE:
Albert Houwen
de Wieg 8 Oirschot tel: 73550

Martien v. Geenen
Raamslegerstr 9 Oirschot tel: 73281

Copij: inleveren bij de redacteuren vóór iedere 15 e van de maand.

INHOUDSOPGAVE: Jaargang 1
Clubblad 5

blz 1 : Van de Redactie
blz 2 : Belangrijke adressen
blz 3 : Inhoudsopgave/ Wist U dat?
blz 4 : Familieberichten
blz 5-6: Wedrijdkalender
blz 7-13 : De Sprint
blz 13 : Wedstrijd A.V. Oirschot 14 juni
blz 14 : Puzzelbladzijde
blz 15 : Van de Wedstrijd- en de materialen-commissie
blz 16 : Werpdriekamp in Best op 20 mei jl

WIST U DAT

- er in augustus geen clubblad verschijnt in verband met de vakantie,
- er al verschillende jeugdleden naar wedstrijden zijn geweest,
- de trainingen bijna altijd door dezelfde leden worden bezocht,
- er ook leden zijn die NOOIT ! komen
- de recreatietraining kennelijk loopt als een trein,
- deelnemen belangrijker kan zijn dan winnen,
- de copij ingeleverd moet worden vóór de 15e van de maand
- we 3 leden hebben die helpen het clubblad te verspreiden.

FAMILIE BERICHTEN

Onze jarigen in de maand juni zijn:

9 Melanie v.d. Schoot
17 Adrie Jonkers
19 Bas Veldhuizen
24 Esther Smal
29 René Gosens

VAN HARTE GEFELICITEERD

De kroon op 'n fijne wedstrijd

Oer Brabants gebrouwen

Voor:
SPEELGOED
LUXE en
HUISH. ARTIKELEN

Geerlings
Markt 8 – Oirschot

NOUD AARTSEN
FOTOGRAFIE

Studio: Den Heuvel 20A
Winkel: Stenenstraatje 2
Tegenover „De Stoel"
OIRSCHOT
Telefoon: 04997-75644

De service van
GARAGE
VAN ZELST BV
is tóch wel
beter!

NIEUW ADRES:
Industrieweg 2
tel. 04997-71350

FORD subdealer voor OIRSCHOT

Wedstrijden Juni/Juli:

13 juni : Praasterinkloop ½ marathon.
Org, ver: HAC te Helmond.
wedstr.secr: N. Bogaarts, Bugelstr 10 tel 04920-34090.
Inschrijfgeld ƒ 6,-, voor 6 juni.
Plaats "De Braak", aanvang 1400 u.

13 juni : CD junioren Werp-driekamp.
org. ver: Gloria te Baarle-Nassau.
wedstr.secr: Hr de Rooy, tel 04257-8062
Inschrijfgeld ƒ 2,- voor 10 juni
Plaats "Boshoven", aanvang 14.00 u.

14 juni : 15 km Wegwedstrijd.
Org. ver: A.V. Oirschot te Oirschot
wedstr. secr: Molenstr 34, 5688 AD Oirschot.
Inschrijfgeld ƒ 5,-
Zie clubblad, zie blz 13.
Melden Sporthal "De Halm" Oirschot.
Aanvang 15.00 uur, trimlopen 12.00

16 juni : Senioren en Junioren AB Instuif.
Progr: Heren 400-5000. Jun AB 400-3000
Org. ver: GVAC te Veldhoven.
Inschrijfgeld: Sen ƒ 2,- Jun ƒ1,50.
Sluiting inschrijving ½ u voor aanv
Aanvang 19,00 u.

20 juni : Pupillenwedstrijd.
Progr: Pup A: 60m-hoog-kogel (1000)
BC: 40m-ver-balwerpen (ic
Wedstrsecr: H Willemsen, 04970-14646
Inschrijfgeld ƒ2,-(ƒ 1,- 1000m).
Voor 15 juni inschrijven.
Plaats "De Dieprijt" te Eersel.

20 juni : Open Eindhovense Kamp. CD Junioren
Progr: Jun C:100-800-100 hrd-300 hr
ver-hoog-kogel-speer.
Jun D: 80-1000-80 hrd-ver-hoog-kog
speer

vervolg blz 6

vervolg wedstrijdkalender blz 5.

Meisjes CD jun lopen 600 ipv 800m.
Inschrijfgeld ƒ 1,- per nummer, vóór 12 juni.
Org.ver: PSV op de "Hondsheuvels" te E'hoven.
Wedstrsecr: Jose Renders, 040-542227.
Aanvang 12.00 uur.

21 juni : 10 Engelse Mijl Dommeldalloop.
Org. ver: AVV te Valkenswaard.
Wedstrsecr: B. Feijen te Geldrop 040-862574.
Inschrijfgeld ƒ 6,- vóór 18 juni.
Aanvang 12.30 uur. Plaats: Geldrop?

27 juni : CD en Pupillencompetitie.
Org. ver: AVV te Valkenswaard.
Wedstrsecr: A Raymakers, tel 04902-19040
Inschrijfgeld ƒ 1,- per deeln, vóór 24 juni.
Aanvang: 11.00 uur.

27 en
28 juni : Ned. Grasbaankampioenschappen te Best.
Zie ons vorige clubblad.

28 juni : Open Eindhovense Kampioenschappen.
Progr: Heren, Dames en Jun. AB.
Bijna alle nrs.
Inschrijfgeld Sen ƒ2,50 Jun ƒ2,- per nummer.
vóór 19 juni 87. Aanvang 12.00 uur.
Plaats: "De Hondsheuvels" te Eindhoven.

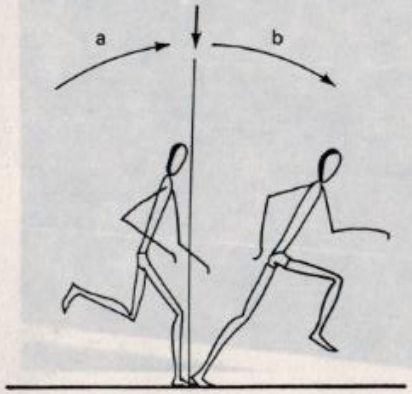
01 juli : Uurloop.
Org. ver: AVV te Valkenswaard "D'n Dries"
Wedstrsecr: G v.d. Ven, 04904-12858.
Inschrijfgeld: ƒ 4,- vóór 29 juni.
Aanvang: 19.30 uur.

Voor al deze wedstrijden kunt U zich opgeven bij onze wedstrijdleider Jozef v.d. Bosch. Dus:

W A A R O M N I E T 'N S M E E D O E N ?

DE SPRINT

De technische elementen van het lopen
Voordat we de trainingsmiddelen bespreken, zullen we eerst het bewegingsverloop van het lopen analyseren. Het hardlopen is een continu terugkerende beweging van armen en benen, die zich door het vloeiende verloop schijnbaar moeiteloos afspeelt. (spelen met snelheid)
De beenbeweging kan verdeeld worden in twee hoofdfasen:
a. voorste steunfase;
b. achterste steunfase.



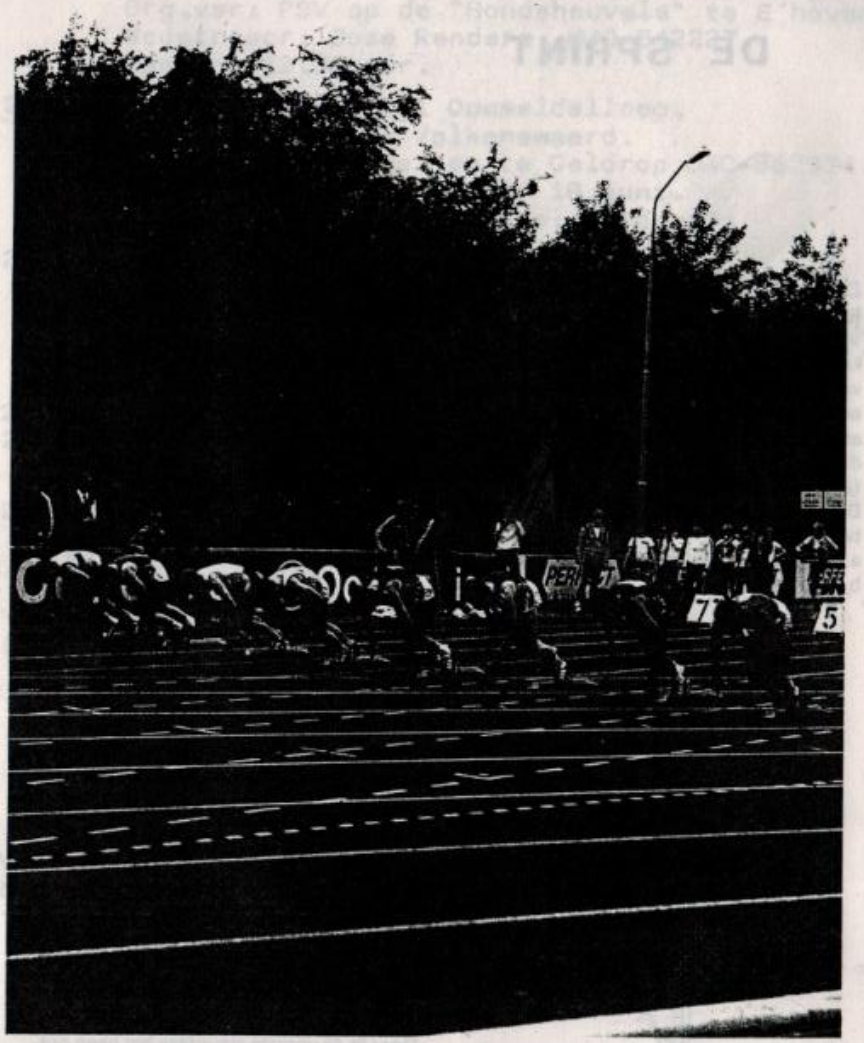
De voorste steunfase
De voorste steunfase treedt op tijdens de landing, na de zweeffase.
Tijdens de landing wordt het lichaamsgewicht soepel opgevangen en zo snel mogelijk voorbereid op de afzet. Deze fase geeft altijd een remming; vandaar dat het verticale moment, vlak C, zo snel mogelijk gepasseerd dient te worden.

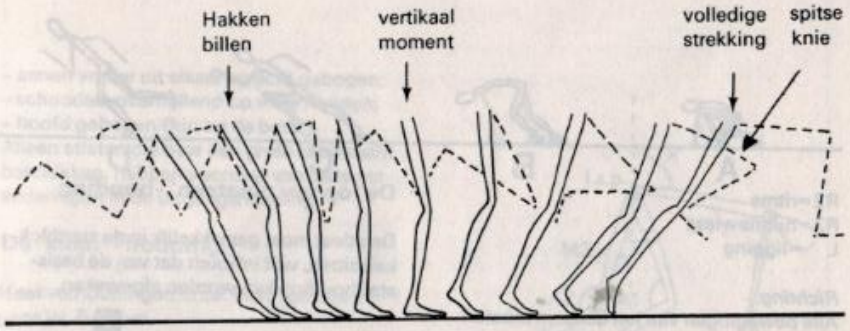
De achterste steunfase
De achterste steunfase treedt op na het passeren van het verticale moment, vlak C. Hier krijgt het lichaam snelheid. Deze snelheid is o.a. afhankelijk van de afzetkracht die de sprinter kan produceren.

De contacttijd
De contacttijd is de tijd tussen het begin van de voorste steunfase en het einde van de achterste steunfase (a+b).

Nu zullen we de beenbewegingen eens afzonderlijk gaan bekijken. De beenbeweging kan ook verdeeld worden in twee acties:
1. Zwaaibeenactie. (- - - -)
2. Afzetbeenactie (——)

Kenmerken van de zwaaibeenactie
Door in de voorste steunfase het been ont-



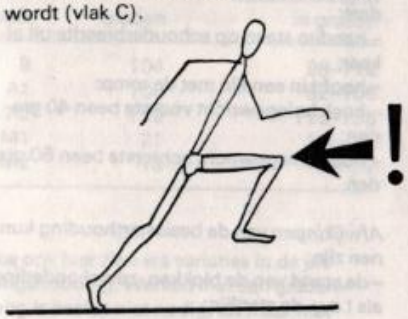


spannen achterwaarts door te laten lopen, krijgen we het bekende 'hakken-billen'. Dit 'hakken-billen' werkt als een versnelling (slingerverkorting), zodat het zwaaibeen snel naar voren kan worden gehaald. Daardoor ontstaat de knie-inzet die bij de sprinter zo opvallend is. ('spitse knie').

Hiermee is de praktijkkreet 'hakken-billen, spitse knie' uiteengezet.

Kenmerken van de afzetbeenactie

Direct na de landing zien we een schraapactie van het standbeen, die er voor zorgt dat het verticale moment snel gepasseerd wordt (vlak C).



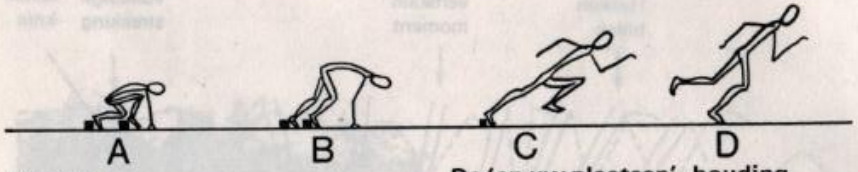
Na deze passage volgt de afzet of strekactie van het been. Deze strekactie voltrekt zich vanaf de heup via de knie tot en met het enkelgewricht.
Naarmate de afzetkracht en explosiviteit toenemen, zal ook de snelheid van de atleet groter worden.

De technische elementen van de sprint

De sprint wordt verdeeld in 5 hoofdfasen:
1. de start;
2. de acceleratie of versnelling;
3. het maximale versnellingsdeel;
4. de negatieve versnellingsfase;
5. de finish.

Bij het *starten* zien we de volgende acties:
a. de 'op uw plaatsen' -houding;
b. de 'klaar' -houding;
c. de afzet na het startschot;
d. de eerste drie passen.

Voor alle startacties en eigenlijk ook loopacties kunnen we een vuistregel geven, zodat de belangrijkste techniekfacetten altijd snel kunnen worden nagelopen: 3 × R + 1 × L.
R1 = richting

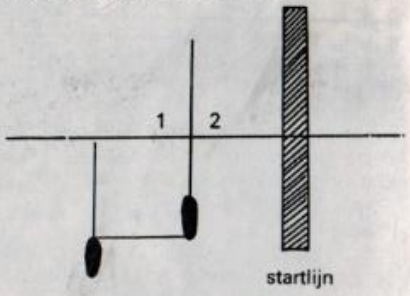


R2=ritme
R3=ruimtewinst
L =ligging

Richting:
Alle bewegingen van het lichaam moeten naar voren gericht zijn;
Bij de 100 meter sprint dus naar de finish gericht.
Ritme:
Het aantal passen per tijdseenheid (b.v. per seconde).
Bij de start zien we een versnelling in de pasfrequentie, totdat de atleet op snelheid is. Later bij vermoeidheid zakt het ritme weer wat terug.
Ruimtewinst:
Betekent dat de paslengte niet alleen een hoge frequentie moet hebben maar ook zo groot mogelijk moet zijn.
Ligging:
De stand van het lichaam t.o.v. het verticale vlak. De sprinter heeft zijn romp altijd iets voorover liggen.
Zeker tijdens de start, want dan zien we een hoek van 43 graden.
Vanuit deze gegevens zullen we de kernpunten van de start kort en overzichtelijk weergeven.

De 'op uw plaatsen' -houding

De atleet moet gemakkelijk in de startblokken zitten, wat inhoudt dat van de basisstarthouding kan worden afgeweken.



Basishouding
- blokken in mediumstand (resp. 1 en 2 voet);
- voeten drukken op allebei de blokken;
- handen steunen recht-boven de schouders;
- handen staan op schouderbreedte uit elkaar;
- hoofd in een lijn met de romp;
- hoek kniegewricht voorste been 40 graden;
- hoek kniegewricht achterste been 80 graden.

Afwijkingen van de basisstarthouding kunnen zijn:
- de stand van de blokken, zowel onderling als t.o.v. de startlijn;

- armen verder uit elkaar en licht gebogen;
- schouders overhellend t.o.v. de handen;
- hoofd gebogen (kin op de borst).

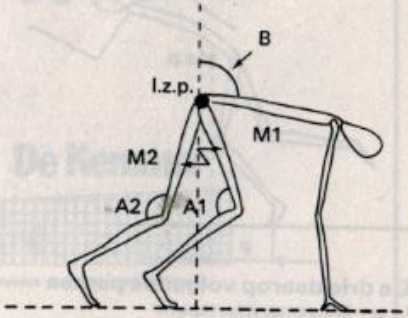
Alleen atleten die over een grote startkracht beschikken, hebben voordeel van deze veranderingen in de uitgangshouding.

De 'klaar' -houding

Hoekverhoudingen in de 'klaar' positie volgens W. Borsow.
In de 'klaar'-houding moet de atleet het gevoel hebben goed en snel weg te kunnen lopen.
l.z.p.=algemeen lichaamszwaartepunt
A1=hoek kniegewricht voorste been
A2=hoek kniegewricht achterste been
M1= hoek bovenbeen (voorste been) t.o.v. de loodlijn door het zwaartepunt
M2=hoek bovenbeen (achterste been) t.o.v. de loodlijn door het algemeen lichaamszwaartepunt
B= hoek van de romp t.o.v. de loodlijn door het algemeen lichaamszwaartepunt

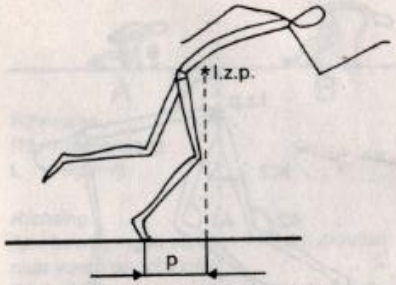
hoek	graden	grootte schommelingen in graden
B	104	98–112
A1	100	92–105
A2	129	115–138
M1	21	19– 23
M2	13	8– 17

Dus ook hier zien we variaties in de uitgangshouding. Werken met een gradenboog is beslist niet nodig, als maar niet wordt afgeweken van de schommelingsgrootte.



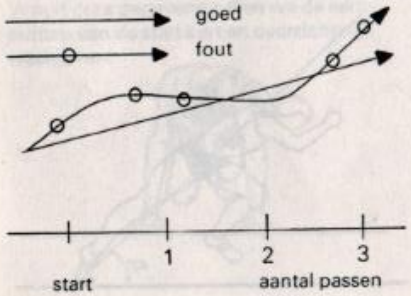
De Start

Hier is de vuistregel 3×R+1×L al toepasbaar.
L: De Ligging van het lichaam maakt een hoek van ± 43 graden t.o.v. de grond.
R1: De richting is volledig naar voren.
R2: Het ritme wordt via de eerste pas ingezet en zal in opgaande lijn moeten worden verhoogd.
R3: De ruimtewinst van de passen komt al tot uitdrukking door de hoge knie-inzet ('spitse knie').
Voor de uitvoering van een goede start moeten eerst conditionele voorwaarden worden opgebouwd, die later in dit boekje uitgewerkt zullen worden.



De drie daarop volgende passen

l.z.p.=lichaamszwaartepunt
P=positieve afstand tussen de voetplaatsing en de loodlijn vanuit het algemeen lichaamszwaartepunt
Er is bewust gekozen voor deze passen en niet verder, omdat zich hier andere problemen voordoen dan na b.v. 10 passen.
Doordat de snelheid nog gering is, wordt een grote dosis kracht gevraagd om tot een maximale versnelling te komen. Daarom is een geleidelijk oprichten van het lichaam een van de lastigste opgaven in dit gedeelte van de start.
De weg die het algemeen lichaamszwaartepunt aflegt tijdens de eerste drie passen vanuit de start moet een zo recht mogelijke lijn vormen.



Ook de afstand P is van groot belang voor de versnelling. Zolang het algemeen lichaamszwaartepunt vóór ligt t.o.v. de voetplaatsing is er sprake van een stuwingspositie.

De acceleratie

Deze wordt gevormd door een samenspel van frequentie en paslengte (R2 en R3).
De ritmeverhoging en ruimtewinst is per individu verschillend. Vooral effectieve lengte (beenlengte), strekkracht en looptechniek spelen hier een belangrijke rol. Training van deze strekkracht noemen we specifieke kracht, die later in dit boekje uitvoerig zal worden belicht.
Ook het accelereren is pas goed mogelijk wanneer aan conditionele voorwaarden wordt voldaan.

Het maximale snelheidsgedeelte

Hoe groter het specifiek uithoudingsvermogen (sprintuithoudingsvermogen) van de atleet is, des te langer zal dit gedeelte voortduren. Voor een techniekbeschrijving verwijzen we naar het voorgaande.
In het kort:
- juiste voorste en achterste steunfase;
- hakken-billen, spitse knie;
- vuistregel 3×R+1×L.

De negatieve versnellingsfase

Negatieve versnellingsfase is een moeilijke uitdrukking voor het moment dat de atleet door vermoeidheid begint af te zakken. Training van dit moment komt neer op training van het uithoudingsvermogen. Dit wordt in hoofdstuk 3 uitgewerkt.

De finish

Hoe korter de loopafstand, des te feller zal de finish-actie worden ingezet.
De borst wordt als het ware naar voren 'gegooid' en de armen gestrekt naar achteren

HET CENTRUM
voor al uw gezellige en sportieve ontmoetingen
van bedrijf, vereniging of club:

Nadere informatie:
Sportcentrum De Kemmer
Bloemendaal 5 - Oirschot - tel. 04997 - 72445

HEERLIJKE FRITES, SNACKS

en

VERS IJS

Ook voor uw koude schotels
kunt u terecht bij:
NOL en NEL in de Notel

LEIJTENS - FRITURES
De Korenaar 38
OIRSCHOT

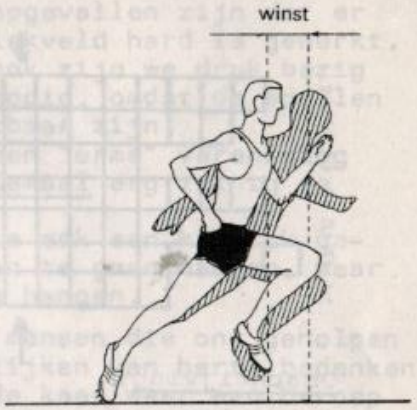
asics TIGER

The running machine

verkrijg-
baar bij

Schoenhandel Sportartikelen
POLO
Oude Grintweg 8 Oirschot

gezwaaid. Er wordt immers geklokt vanaf de rookpluim (startschot) tot aan de borstpassage bij de finishlijn. De sprinter zal dan ook zowel paslengte als frequentie willen opvoeren. Maar alleen de op het juiste moment uitgevoerde finishactie geeft een snelheidsverhoging; een te vroege inzet levert vaak valpartijen op.



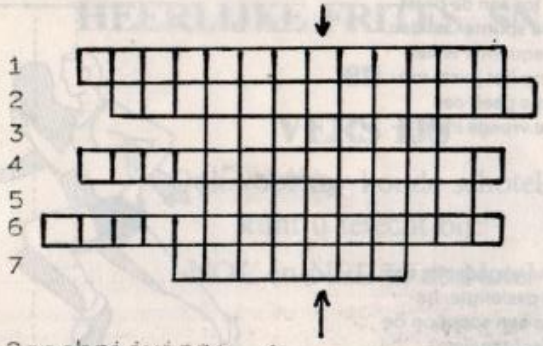
Ter afronding van het techniekgedeelte een grafische voorstelling van paslengte, frequentie en snelheid tijdens een sprint op de 100 meter (naar Janow/Tschernajew).

Atletiek, zelfs ik doe het

Zondag 14 juni in het teken van de weg-atletiek

Het atletiek-weg-seizoen is door het Oirschotse loperslegioen goed ingezet tijdens de 15 km-wegwedstrijd op tweede paasdag in Boxtel.
Verschillende Oirschotse trimmers en wedstrijdlopers lieten daar hun gezicht zien. Een goed voorteken in dit voor de verschillende trimlopen en de wegwedstrijd die de Atletiek Vereniging Oirschot op **zondag 14 juni** in **Oirschot** organiseert. Een geheel geasfalteerd parcours net buiten het centrum van Oirschot met kleedgelegenheid in de Scholengemeenschap „de Halm".
De start van de **trimloop** is om **12.00 uur, over de afstanden van 4,5, 8, 11,5 en 15 km.** De start van de **wedstrijd** staat voor **15.00 uur** op het programma, afstand **15 km.**

PUZZELBLADZIJDE



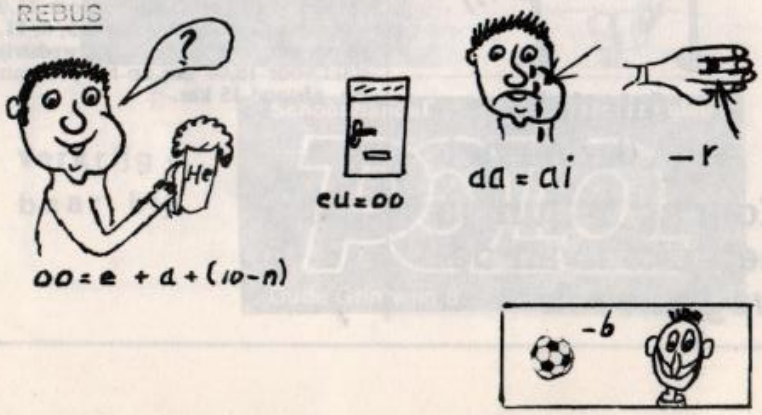
Omschrijving:

1 kogelstoten
2 verspringen
3 start
4 hoogspringen
5 tienkamp
6 discuswerpen
7 lopen

Zet de woorden 1 t/m 7 op een dusdanige manier in de kolommen 1 t/m 7 (dus woord 1 in kolom 1 enz.) dat er tussen de pijlen, van boven naar beneden gelezen, een woord tevoorschijn komt dat te maken heeft met een goede conditie.

- -

REBUS



Van de wedstrijd - en de materialencommissie

Het zal iedereen wel opgevallen zijn dat er op en nabij het atletiekveld hard is gewerkt. Ook in het materialenhok zijn we druk bezig geweest, dat was ook nodig, omdat de spullen die er liggen erg kostbaar zijn.
En aangezien we maar een "arme" vereniging zijn, moeten we er allemaal erg zuinig op zijn.
In het materialenhok is ook een kapstok gemaakt, niet om zelf aan te gaan hangen, maar om je kleren aan op te hangen.

Hierbij willen wij de mensen die ons geholpen hebben dit te verwezelijken van harte bedanken. En we hopen de volgende keer weer een beroep op jullie te mogen doen!

Nu het volgende:

Op 14 juni dan organiseren we onze eerste trimloop en wedstrijd op de weg en zoals iedereen wel weet, geeft dit voor, tijdens en na de wedstrijd veel werk.

Wij willen graag iedereen vragen hieraan mee te werken, om er voor te zorgen dat het een leuke en fijne dag mag worden en om er voor te zorgen dat het werk niet op de schouders van een paar mensen komt te rusten, dus ALLEMAAL ONZE SCHOUDERS ER ONDER.
Je kunt je opgeven bij onderstaande personen:

De jeugdleden bij Ad v. Heerebeek
De senioren bij Toon Aarts

Bij voorbaat vriendelijk dank

De wedstrijdcommissie en de materialencommissie.

Werpdriekamp in Best op 20 mei jl.

Om zes uur 's avonds was het dan zover, twee leden van A.V. Oirschot gingen op weg naar Best om daar deel te nemen aan een werpdriekamp.

Na wat te hebben ingelopen en wat oefeningen gedaan te hebben begon om half zeven het eerste onderdeel, het discuswerpen.
Eric van Liempt gooide van de twee het verst en stond met een worp van een dikke 23 meter op de voorlopige derde plaats.
Timo Aaldijk kende een iets mindere start, met 12,85 meter stond hij op een voorlopig laatste plaats.
Het tweede onderwerp, speerwerpen, bracht voor Eric met een dikke 22 meter de vierde plaats, terwijl Timo met 34.76 meter de eerste plaats op dit onderdeel veroverde.

Het laatste van de drie onderdelen was het kogelstoten waar Eric, door een fout(je) van de jury in zijn voordeel op 7,82 meter kwam (een vijfde plaats).
Timo haalde bij zijn laatste poging 9,74 meter goed voor een eerste plaats.

In de totaal uitslag eindigde Eric op een vijfde plaats en Timo op een derde.

Buiten de prestaties om was het een heel gezellige wedstrijd waar tevens kennis werd gemaakt met leden van verschillende andere verenigingen.

Timo

Kortom, naar mening van de redactie een uitstekende manier om zowel je sport te bedrijven als jonge mensen te ontmoeten.

WIE VOLGT ???

25 JAAR
VW DEALER

OFF. VOLKSWAGEN EN AUDI DEALER
AUTOMOBIELBEDRIJF
Louwers
Audi
De Stad 1A - Oirschot - Tel. 04997-71505