Publication: BeeldMetroNoord (Main)
Publication Date: 15 Nov 2017
Page: 11

AVE: 13584.60
Circulation: 45000
Part: 1 of 1

Dié naelloper se naam gaan ons nog baie hoor

Wilhelm de Swardt

"Suid-Afrika se verlore naelloper" is hoe Malesela Senona op die oomblik beskryf kan word, maar dit kan straks verander.

Die 18-jarige Tukkie is uiteindelik beseringvry en as alles volgens plan verloop, kan hy Suid-Afrika al by die Statebondspele in Australië verteenwoordig. Sy hooffokus is egter om 'n medalje op die Junior Wêreldbyeenkoms te wen.

Senona beplan om oor twee weke aan 'n byeenkoms by Tuks deel te neem.

Dit sal die eerste keer in sewe maande wees dat hy weer die stophorlosie die stryd aansê.

Aan die begin van die jaar het kenners voorspel Senona het genoeg talent om een van die grotes van Suid-Afrikaanse atletiek te word.

Die statistieke verklaar alles.

Sedert 2008 is die Olimpiese naelloper, Gift Leotlela, die enigste wat as 'n jeugatleet (onder-18) 'n vinniger tyd as Senona in die 100 m opgestel het.

Leotlela het tyd van 10.20s gehardloop terwyl Senona se beste tyd 10.34s is.

Senona spog ook in die 200 m met die tweede vinnigste tyd as 'n jeugatleet. Sy beste tyd van 20.74s word net deur Kyle Appel (20.57s) oortref.

Ontydige dyspierbeserings is die rede waarom Senona vanjaar net verdwyn het.

Die 18-jarige Tukkie-naelloper Malesela Senona kan Suid-Afrika dalk al volgende jaar by die Statebondspele in Australië verteenwoordig. Foto: REG CALDECOTT

Eintlik het hy as 18-jarige 'n verbasend volwasse besluit geneem. Toe pyn hom 'n tweede keer in 'n wedloop tot stilstand gedwing het, het hy besluit genoeg is genoeg.

"Die een groot voordeel wat ek het, is dat ek nog jonk is. In 2020 wanneer die volgende Spele in Tokio plaasvind, is ek maar 21 jaar oud. Daarom het ek besluit om die seisoen af te skryf en eerder net daarop te fokus om volkome te herstel. Dit dien geen doel om aanhoudend met beserings te spook nie.

"Op die lang duur lei dit daartoe dat 'n mens selfvertroue in jou eie vermoëns verloor en nie meer jou liggaam vertrou nie.

"Dit lyk asof ek die regte besluit geneem het. Ek voel beslis sterker wanneer ek op die baan oefen."

Senona maak dit duidelik dat hy nie obsessief daaroor gaan raak om spesifieke tye te probeer hardloop nie.

"Dit is die grootste fout wat enige naelloper kan maak.

"Vinnige tye kom vanself. Al waarop ek fokus is om die klein dingetjies reg te doen.

"As ek dit regkry is die vraag nie of ek daardie groot wedloop gaan hardloop nie, maar wanneer ek dit gaan doen."

Die 36-jarige Roger Federer wat vanjaar die Australiese Ope Tennis-toernooi en Wimbledon gewen het, is een van Senona se rolmodelle.

Die Tukkie is gou om daarop te wys dat Federer verlede jaar afgeskryf het om daarop te fokus om van sy beserings te herstel.

This article is copyright protected and licensed under agreement with DALRO. Redistribution, modification, re-sale of this is not allowed without prior written consent of the original author of the works.