



Wilhelm de Swardt

Ans Botha het sedert Wayne van Niekerk atletiek-liefhebbers wêreldwyd laat regop sit het met sy blitsige tye, bekend geraak as die “Raakvat-tannie” van Suid-Afrikaanse atletiek.

Dit is dalk nog te vroeg om enige vergelykings te tref, maar op Tuks se atletiekbaan is daar nog ’n unieke verhouding aan die ontwikkel tussen ’n vrouefrigter en ’n mansatleet.

Môre, op die Afrika-spele in Rabat, Marokko, is die kans goed dat die 19-jarige Sokwakhana Zazini ’n medalje in die 400 m-hekkies kan wen.

Indien hy dit regkry, sal dit grootliks te danke wees aan Lucinda Pienaar, sy afrigter.

Op 33 jaar is sy waarskynlik een van die jongste Suid-Afrikaanse afrigters wat met ’n top-atleet werk. Sy rig die voormalige jeug- en junior wêreldkampioen maar van Januarie af en hy het reeds sy beste tyd in die 400 m-hekkies met amper 0.50 sekondes verbeter. Aan die einde van verlede jaar was dit 49,32 s en nou is dit 48,73 s. Hy het die tyd gedurende die Wêreldstudentespele in Napels, Italië, gehardloop. Dit was goed genoeg vir ’n silwermedalje.

Op die Internasionale Federasie van Atletiekverenigings (IAAF) se lys van beste vertonings verskyn sy naam in die 14de plek. Zazini is sover die seisoen die tweede jongste atleet om ’n tyd vinniger as 49 sekondes te hardloop en een van net twee in Afrika.

Lindsay Hanekom (48.81s), ook van Tuks, is die ander Afrika-atleet wat met ’n tyd vinniger as 49 sekondes spog.

Pienaar is self op haar dag as ’n belowende 400 m-hekkiesatleet beskou. Ongelukkig het sy die fout gemaak wat baie jong atlete maak – om nie na haar liggaam te luister nie. Sy het bly deelneem en oefen terwyl sy siek was. Die eerste keer wat sy beseft het daar is groot fout was toe sy gedurende ’n wedloop in Potchefstroom na 300 m inmeekaargesak het.

Daar is agterna vasgestel dat sy erge inflammasie in haar hartspier opgedoen het. Vir ’n jaar lank is sy nie toegelaat om aan enige sport deel te neem



Lucinda Pienaar in diep gesprek met die 400 m-hekkiesatleet Sokwakhana Zazini van Tuks. Zazini neem van môre af aan die Afrikaspele in Rabat, Marokko, deel en sal hoop om met ’n medalje huis toe te kom.

Foto's: REG CALDECOTT

Nog ’n vrouefrigter en mansatleet

nie. Dit was erg vir haar, maar sy het die lewensles ter harte geneem. Geen wonder dat sy haar atlete aanmoedig om te alle tye eerlik met hulself te wees nie.

“Ek herinner hulle gereeld daaraan dat niemand ontfiks sal raak as hulle vir twee dae, selfs vier, nie oefen nie,” sê Pienaar, wat ’n gekwalifiseerde biokineticus is, ’n meestersgraad in sportwetenskap het en die ma van twee dogters is.

Goeie kommunikasie is die een ding wat vir haar as afrig-

ter belangrik is.

“’n Atleet en ’n afrigter moet te alle tye eerlik met mekaar wees. Ek het ’n plan vir elkeen van my atlete, maar hulle moet dit vertrou. As ons nie op dieselfde ‘bladsy’ is nie, is hulle en ek gedoem om te faal.

“Atlete weet beter wat vir hulle werk en nie werk nie. Hulle moet dit vir my sê sodat dit deel van die program kan word.

“Wat Socks betref kan ek net sê hy is ’n ongelooflike atleet met ’n ongekende honger om el-



Zazini is sover die seisoen die tweede jongste atleet wat ’n tyd vinniger as 49 sekondes hardloop en een van net twee in Afrika. Hy het met die hulp van sy afrigter, Pienaar (agter hom), sy beste tyd met 0.50 s verbeter.

ke keer wat hy hardloop beter te wees as die vorige keer. Dit bied groot uitdagings aan my as sy afrigter, maar dit is ook opwindend.”

