

Atletiektrainers moeten springers verder helpen

De polsstokverspringers begonnen hun voorbereiding nooit eerder zo vroeg. Een centrale training met atletiektrainers moet helpen om de grenzen te verleggen.

Wim Kroone

Kamerik

Jaco de Groot, Nederlands recordhouder in het polsstokverspringen, beschikt over een eigen trainingsaccommodatie in en rondom zijn boerderij aan de 's Gravensloot. De Kameriker is een voorstander van innovatie. Hij introduceerde onder meer spikes als schoeisel om tijdens de aanloop een hogere snelheid te ontwikkelen. De afgelopen drie jaar begeleidde atletiektrainer Alex van Zutphen de trainingsgroep van De Groot, die bestaat uit zijn grootste concurrenten.

„We zien dat steeds meer verenigingen serieuzer aan de slag gaan met de trainingen en daar zijn we trots op”, aldus PBH-voorzitter André Faaij. „Zo bieden steeds meer verenigingen wintertrainingen aan. Als bond willen we meegaan met het verder ontwikkelen van onze sport.”

„Deze dag is tevens bedoeld om de springers en de trainers inspiratie te geven”, vervolgt Gouwenaar Van Zutphen over de centrale training. „Ik kwam op het idee, toen ik zag dat Jaco de Groot het interieur van een gymnastieklokaal had gekocht om zijn krachthoek in te richten. Daar zouden meer springers gebruik van kunnen maken, dacht ik. Zo is het idee geboren om een centrale training op te zetten voor zowel de jonge als oudere sporters.”

Onder leiding van atletiektrai-



▲ **Jaco de Groot (links), Julia van Eijk en Harmen Bogaard hopen de vruchten te plukken van de centrale training die Alex van Zutphen (rechts) bedacht voor de polsstokverspringers.** FOTO RICARDO SMIT

ners van de Alphenense atletiekvereniging AAV'36 kregen 50 enthousiaste fierljeppers training op het gebied van sprint, springen en kracht. In de middagssessie werd met speciale apparatuur een nulmeting gedaan om per sporter een trainingsadvies te kunnen geven. „Ik ben benieuwd of ik mijn gren-



Ik wil in mijn kielzog alle springers meetillen naar een hoger niveau

– Jaco de Groot

zen kan verleggen”, vertelde de Haastrechtse springster Julia van Eijk (24). „In de winterperiode trainde ik altijd alleen en dat is niet echt uitdagend. Mijn ontwikkeling staat eigenlijk stil. Met mijn persoonlijk record van 15,03 meter win ik nog nauwelijks wedstrijden. Ik hoop dankzij deze trainingen met meer vermogen het seizoen te starten.”

Het behalen van de nationale titel en het opnieuw doorbreken van de 22-metergrens was voor Jaco de Groot een teken dat de rek nog niet uit zijn carrière is. „Deze prestaties geven me zoveel energie, dat ik ervan overtuigd ben, dat ik nog beter kan”, aldus De Groot. „Ik wil in mijn kielzog alle springers meetil-

len naar een hoger niveau.”

In de senioren groep valt de 15-jarige Harmen Bogaard uit Polsbroek op. De Nederlands kampioen in de jongenscategorie, die een pr heeft van 18,59 meter, doet tijdens de oefeningen niet onder voor zijn oudere trainingsmakkers. „Het is gaaf, dat dit georganiseerd wordt”, zegt de scholier. „Ik heb krachtoefeningen gedaan om het lichaam sterker te maken en veel op de aanloop geïmproviseerd en sprongen gemaakt. Rondom de boerderij van Jaco de Groot is ruimte zat en de schans die hij heeft nagebouwd is sterk genoeg. Mijn doel is om in mijn laatste jaar bij de jongens mijn nationale titel te prolongeren en de negentienmetergrens te doorbreken.”