

**Michiel Zijlstra:**

**‘Niet teveel naar anderen kijken, maar uitgaan van je eigen kwaliteiten’**

*Het Nederlands Kampioenschap fierljeppen in IJlst leverde vorig jaar vooral kampioenen uit het ‘Hollandse kamp’ op. Michiel Zijlstra redde de Friese eer door kampioen bij de junioren te worden. Het komende seizoen richt hij zich vooral op het klassement. ‘Ik hoop op meer verre afstanden in plaats van enkele uitschieters.’*



**Kijk je nog wel eens terug op het kampioenschap?**

Ik zelf niet zo veel, mijn ouders meer. Maar het is natuurlijk wel leuk om die dag nog eens opnieuw te beleven. Op mijn eigen schans, met familie en vrienden op de tribune, en dan kampioen worden, dat was geweldig. Ik wist precies hoe de pols moest staan, maar moest nog wel recht over. In de laatste finalesprong kwam dat er perfect uit.

**Hoe bereid je je voor op het nieuwe seizoen?**

We zijn net begonnen met de buitentraining op de schansen en in de winter heb ik meegedaan aan looptraining en krachttraining. Daarnaast heb ik nog twee keer per week voetbaltraining plus een wedstrijd en we hebben met een vriendenploeg een volleybalteam opgericht en dat doe ik ook een keer per week. Meer dan één keer per week fierljepttraining lukt daarom niet. Anderen doen meer aan krachttraining, maar dat zit er voor mij niet in. Ik moet het vooral van techniek hebben en dat oefen je op de schansen.

### **Waar ga je je vooral op richten qua techniek?**

Mijn sterke punt is mijn snelle aanloop, waardoor ik de pols ver kan zetten. Maar daarna is het natuurlijk ook zaak om goed in te springen en recht over te gaan en dat is nog wel een verbeterpunt. Voor mij is vooral belangrijk dat ik mijn eigen ding blijf doen en niet teveel naar anderen kijk. Niet de techniek van anderen proberen te kopiëren, maar mijn eigen techniek verder uitbouwen.

### **Je steekt met je 2 meter letterlijk met kop en schouders boven de andere ljeppers uit. Wat voor effect heeft die lengte?**

Volgens mij maakt het niet zoveel uit. Wisse, Germ en Rutger zijn minder groot, maar springen ver. Ik denk dat het verschil vooral in de aanloop zit; ik kan grotere stappen nemen. Maar je moet van je eigen kwaliteiten uitgaan en niet naar de verschillen met anderen kijken.

### **Wat is je doel voor het komende seizoen?**

Mijn doel is om in de top 3 van het klassement te eindigen. Meer verre afstanden in plaats van enkele verre uitschieters zoals het afgelopen seizoen. Al is het natuurlijk wel prachtig als die uitschieter net op het NK op je eigen thuishavens komt. Een titel winnen is natuurlijk altijd mooi. Dit jaar is het NK weer in Holland en dan is het winnen ervan toch minder een doel. Dan is het FK winnen mooier, denk ik. Maar mijn eerste doel is toch het klassement.



Tekst: Ida Hylkema  
Foto's: Yldau Reitsma