

Bijna perfect, maar Helmholt wil meer

Op 5 augustus van het vorig jaar sprong Bart Helmholt een Nederlands record. In Burgum kwam de fierljepper tot 21.26 meter en repte over 'in hast perfekte sprong'. Als vooruitblik op het vandaag in Buitenpost startende seizoen kijkt hij, letterlijk, terug naar die sprong.



Bart Helmholt demonstreert op zijn kenmerkende wijze de diverse onderdelen van een fierljepsprong.

FOTO'S LC/JAN DE VRIES

EDWIN FISCHER

Eigenlijk was die uitbarsting van talent, trainingsarbeid en motivatie inderdaad een tot in perfectie uitgevoerde sprong. Zoveel is duidelijk als Bart Helmholt thuis in Burgum op de computer het item van Omrop Fryslân met daarin zijn Nederlands recordsprong bekijkt en becommentarieert.

De voorbereiding was al ideaal, zo geeft Helmholt aan voordat hij het filmpje start. In zijn eerste sprong van de wedstrijd noteerde hij 20.10 meter. „Dan is de wedstrijd foar my al klear. Dan ha ik in 20 metersprong delsetten foar it klassemint en kin ik frijút springe. En gokke. Op in hiel fiere sprong.”

Dat hij daarna twee keer natsprong had vooral te maken met de afstand die Ysbrand Galama neerzette. De Heidenskipper kwam tot 20.48 meter, zodat Helmholt wel moest. „Ysbrand sette my op skerp en dan kinst ek samar wiet gean, omdat in wiet-

sprong hiel ticht by dy topsprong sit.”

In de eerste finalesprong was het echt alles of niets. Helmholt had zijn sprong van 20.10 meter gemaakt nadat hij de polsstok op 11.30 meter 'op 'e hân' gezet had. In de twee natsprongen stond die al op 11.50 meter en in plaats van iets terug te nemen, deed de Burgumer er een schepje bovenop.

„Doe sette ik de pols op 11.60. Dat doch ik op 'e trainings ek meastal. Om mysels hielendal op te peppen. Dan moastst echt knalle, dan sit der neat oars op as folle bak te gean en net nei te tinken. Want oars hellest it seker net.”

Het zetten van de pols was voor Helmholt genoeg om de totale focus te krijgen. „Dat doch ik altyd hiel snel om mear tiid efter op de barte te hawwen en my te konsintrearjen (Foto 1). Dat wie dizze kear ek perfekt. Sjoch, dat kinst al sjen oan de oanrin. Ik ha fuort in protte snelheid en technysk is it ek goed op it earste stik.”

Helmholt zet het filmpje even stil „Moastst no op myn knibbels lette. It earste stik binne dy op 90



‘Ik fiel dat it no better is as foarich jier om dizze tiid’

graden (Foto 2), mar op de ein sakje se nei 45 graden. Dat is it iennige dat technysk net goed gong yn dizze sprong.”

Die technische hapering moet er dit seizoen uit. „Dizze winter ha ik noch mear op krêft, eksplo-syf traint. Foar it rinnen, de sprint. En de lêste wiken ha ik dat omset yn snelheid en ik fiel dat it better is as foarich jier om dizze tiid.”

Het filmpje loopt weer en

wordt op de afzet bij de insprong weer stil gezet. „Ik meitsje de yn-sprong fanôf it ien nei lêste plankje fan de barte. Fierder kin eins net. Dat komt omdat ik echt maksimaal oanrin. Oare ljeppers rinne op 80 oant 90 persint oan, dy rinne hurder as se op de dyk maksimaal sprinte. Ik krekt oars-om. Dêrom kin ik de pols ek fierder yn it wetter sette.”

Het zweefmoment naar de pols is het handelsmerk van Helmholt. Met de handen hoog vooruit volgt het lichaam in hoepelvorm. „Kinst sjen dat ik troch it sweef-momint altyd rjocht efter de stôk sit. En myn fuotten binne troch dat fiere sweven ek maksimaal nei efteren (Foto 3) en dus swaie dy ek wer maksimaal nei foarren. Dat is wichtich omdatst de stôk earst nei it deade punt tabringst en dêrnei, ast de fuotten wer weromlûkst, de stôk nei dy ta hellest. Dat soarget der foar dat de stôk langsumer nei it deade punt tagiet. Dat kinst by dizze sprong hiel goed sjen.”

In zeven krachtige en snelle slagen is Helmholt bovenin de

13.25 meter lange polsstok. Waarbij de laatste slag een kleine is en hem net over het kantelpunt heenbrengt. „Technysk wie der neat mis mei it klimmen (Foto 4). It ritme is hiel belangryk en wie goed en ik kom presys op it goeie momint mei de hân op de top.”

Helmholt zet op dat moment het filmpje weer stil. „Sjoch, dit is moai. De stôk stiet no op 45 graden nei it sânbed ta en dat is it bêste momint om mei de út-sprong te begjinnen. Kinst no sjen dat ik mei in 'roeibeweging' mysels út de stôk druk (Foto 5). Ik tink dat dit ek maksimaal is, krekt as de lâning.”

De voeten van Helmholt raken het zandbed het eerst. Met een zijwaartse val, waarbij zijn achterwerk voorbij zijn hakken in het zand komt, blijft de plek waar de voeten landen het meetpunt.

„Eins kin dit ek net better. It lichem komt fierder as it earste ynslachpunt en dat is it bêste (Foto 6). Wat faker ik dizze sprong sjoch, wat mear ik fyn dat hy hast perfekt is. Mar dat betsjut net dat ik net mear fierder springe kin.”

De ambitie is dus onveranderd. „Myn motivaasje om in hiele winter hiel hurd te trainen is om mysels te ferbetterjen. Rekords te springen. As ik sa goed bin dat ik dat kin, dan komme de prijzen ek wol.”

„Froeger hie ik de blik allinnich mar op titels. Ik lei mysels de druk op om titels te winnen. No wit ik dat ik, as ik goed traint bin, fier spring. En dat betsjut meastal wol dat ik dan win. No ha ik de winter wer hiel goed traint en ik ha de stôk alwer 40 sintimeter fierder te stean as foarich jier oan it begjin fan it seizoen. Op basis dêrfan tink ik dat ik it Nederlânsk rekord op 21.50 meter sette kin. As it allegear wer in kear sa kloppet as yn dizze sprong, want allinnich in perfekte sprong kin wer in rekord opsmite”, zegt Helmholt, terwijl hij nog één keer het filmpje weer start en geniet. „Hast perfekt!”

Surf voor het filmpje van de Nederlands recordsprong van Bart Helmholt de volgende link: http://www.omrop-fryslan.nl/TV_Hjoed_17.00_oere__6-8-2010.aspx