

## Gretig na dieptepunt



**Wendy Helmes: „Klassementen minder belangrijk dan kampioenschappen.“**

FOTO PETER FRANKEN

### IJSSELSTEIN

**Wendy Helmes grossierde in titels, maar gleed af naar de status van 'eeuwige tweede'. Vorig jaar bereikte ze een dieptepunt en overwoog te stoppen met het polsstokverspringen. Nu is de gretigheid terug en doet ze weer een gooi naar de top.**

HENK J. DE KLEIJNEN

Sportief gezien kun je met haar veel kanten op. Wendy Helmes turnde op niveau, maar rug- en enkelblessures betekenden het einde van vele goede perspectieven. Nu is ze, zodra de sneeuw zich heeft aangekondigd, snowboardlerares en is Helmes bezig om het kitesurfen onder de knie te krijgen. De meeste trainingstijd wordt echter nog in het 'fierljeppen' gestoken. Een sport waarin de bijna 23-jarige fysiotherapeute veel triomfen vierde.

Haar eerste sprong maakte Wendy Helmes al op zevenjarige leeftijd. „Dat wil ik ook gaan doen,“ riep ze enthousiast, toen ze samen met haar moeder - Arja, destijds ook een groot talent - een wedstrijd bezocht. Na het halen van het zwemdiploma kreeg ze toestemming en werd ze lid van vereniging Polsbroekerdam.

### Zeven titels

Inmiddels staan er zeven titels op haar naam, waaronder die van 'talent van het jaar' (in 2006), Nederlands vrouwenkampioen (2006), Hollands vrouwenkampioen (2009) en, in 2010, Nederlands studentenkampioen. Helmes heeft tot op heden al meer dan 1200 sprongen achter haar naam staan en nam deel aan ruim 300 wedstrijden.

De concurrentie voor de IJsselsteinse nam de laatste jaren sterk toe, met name door de opkomst van de Harmelense Dymphie van Rooijen.

### Pijn

Helmes' predikaat van 'de onoverwinnelijke' maakte daardoor plaats voor de titel 'de eeuwige tweede'. Dat deed pijn, daar komt Helmes rond voor uit. „Dymphie van Rooijen is mijn allerbeste vriendinnetje,“ geeft Helmes met een zeer zuinig lachje aan. „En dan te bedenken dat ik haar destijds zélf een keer heb meegenomen naar het polsstokverspringen... We kunnen het vooral in de wintermaanden heel goed met elkaar vinden, maar in de zomer is het daarentegen niet altijd gezellig...”

Vorig jaar noemt Helmes als haar dieptepunt. Echt goede resultaten bleven uit, ondanks de eerste plaats in de nieuw ingevoerde nationale competitie. „Klassementen vind ik minder belangrijk dan kampioenschappen,“ zegt zij. „Bovendien wees iedereen erop dat die eerste plaats tot stand kwam nadat Dymphie van Rooijen door een blessure was getroffen. Dat laatste was overigens ook juist. Ik verloor vervolgens mijn plezier in de sport en heb zelfs serieus overwogen om er maar een punt achter te zetten.”

### Sportpsycholoog

Nadat Helmes een sportpsycholoog in de arm had genomen draaide zij bij. Helmes is nu weer gretig en bedreigt de 'onaantastbare' Van Rooijen.

Eind vorige maand vestigde zij in het Friese Burgum een nieuw persoonlijk record met een afstand van 16 meter en 36 centimeter. Dat is ruim een halve meter minder dan het nationale record (16.91 meter) dat op naam staat van haar grote rivale.

Helmes probeert langzaam maar zeker haar vertrouwen op te schroeven. „Het gaat weer lekker de laatste tijd. Als ik er ook nog in slaag om een rechte koers aan te houden, kom ik beslist nog verder.”