

# GROENE HART SPORT

## De Groot: Twijfels voorbij

### Andere aanpak moet op NK succes opleveren

**WOERDEN** • Omdat hij vorig seizoen te vroeg piekte, koos Jaco de Groot deze polsstokjaargang voor een andere opbouw. De resultaten vielen hem aanvankelijk wat tegen, maar nu het gevoel verbetert, kijkt de Woerdenaar met vertrouwen uit naar het NK. Daar verdedigt hij, eind augustus op 'zijn' schans in Linschoten, de titel.

RICHARD AVONTUUR

Wisselvallig. Dat zijn de resultaten van polsstokverspringer Jaco de Groot tot op heden. Vorig seizoen reeg hij de overwinningen aaneen, in 2011 gaat dat iets moeizamer. Een constatering die De Groot zelf ook maakt. Maar de Woerdenaar heeft voor de wisselvalligheid ook een verklaring en maakt zich geen zorgen. „Vorig jaar sprong ik in de eerste zes wedstrijden over de twintig meter heen. Ik was gelijk goed in vorm, maar naar het einde van het seizoen toe, werd ik minder. Daarom heb ik het dit jaar anders aangepakt,” legt De Groot uit.

Maakte De Groot vorig seizoen al voor de start van de wedstrijden zo'n honderd sprongen, afgelopen voorjaar hield de teller halt bij vijftig. „Omdat ik langer ben doorgaan met krachttraining. Aan het begin van het seizoen had ik daarvoor ook wat meer last van mijn armen. Elke klap van de stok voelde ik. Nu gaat dat beter en daarom ook is de twijfel inmiddels wel verdwenen,” blikt De Groot terug op de eerste seizoenshelft. Want hoe bewust De Groot zijn voorbereiding, die hij combineerde met een huwelijk en een verhuizing, ook anders aanpakte, ook hij vroeg zich gedurende



Vorig jaar won Jaco de Groot in Linschoten. Dit jaar hoopt hij er het NK te winnen. ARCHIEFFOTO BRAM GEBUYS

de eerste weken van het seizoen weleens af waar toch de mooie uitslagen bleven. „Eerst denk je: *het komt wel*. Maar na een tijdje vraag je jezelf toch wel af: *komt het nog wel?* Gelukkig werd de afstand steeds beter en als je dan weer over de negentien meter gaat springen, verdwijnt de twijfel wel.”

#### LINSCHOTEN

Afgelopen weekeinde, tijdens de tweekamp Friesland-Holland, kreeg het vertrouwen van De Groot een boost. De Friezen wonnen, maar zijn afstand van 19.25 meter zette hij voor zijn gevoel makkelijk neer.

Jaco de Groot

*‘Na een tijdje vraag je jezelf af: Komt het nog wel?’*

Het grote doel van dit seizoen is dan ook scherp in beeld. Op 27 augustus verdedigt De Groot zijn Nederlandse titel, in Linschoten. ‘Zijn’ trainingsschans en dus de locatie waar De Groot goed wil zijn. „Die

schans kan ik dromen en vorig seizoen won ik de titel dankzij de wind. Ik was niet goed in vorm, maar mijn negentien meter was voldoende.”

Voor volgend seizoen overigens heeft De Groot ook al een plan klaar liggen. Afgelopen winter trainde hij een tijdje mee met atleten uit Zoetermeer. Polsstokhoogspringen en verspringen boden De Groot nieuwe inzichten. „Als ik komende winter opnieuw welkom ben, neem ik dat waarschijnlijk weer op in mijn training. Het gaf mij nieuwe kennis en ik zag dat er nog veel te leren was van de atleten. Zolang er vooruitgang te boeken is, wil ik die boeken.”

### Strijd is vooruitgang

**WOERDEN** • Naast dat Jaco de Groot nog niet helemaal in vorm is, speelt ook Theo van Kooten een rol in de wisselvalligheid van de Woerdenaar. Van Kooten maakte dit jaar zijn rentree in het polsstokverspringen en is een geduchte concurrent voor De Groot. „Dat is alleen maar goed,” reageert de Woerdenaar op de terugkeer van Driebruggenaar Van Kooten. „Bij de junioren is er al jaren sterke concurrentie, maar bij de senioren ontbreekt dat een beetje. Dat is dit seizoen dus al meer het geval. Het is niet meer zó dat als ik negentien meter spring, dat bij wijze van spreken goed genoeg is voor een overwinning. Er is meer strijd om de winst en dat is alleen maar positief.”