

Helmholt leert van zijn logboekje

EDWIN FISCHER

GRIJPSKERK Vier weken was Bart Helmholt van slag. Vier weken, naar eigen zeggen, maximaal gefrustreerd. Zaterdag was de lach er weer door twee 21-metersprongen.

Het wedstrijdseizoen begon voor fierljepper Bart Helmholt op 21 mei. Op de eigen schansen in Burgum won de afgetrainde en superfitte politiemans met een prachtige afstand van 21,08 meter.

Het zelfvertrouwen spatte destijds van zijn tevreden gezicht. Na een beroerd en feitelijk mislukt seizoen vorig jaar, zonder een grote titel of record, moet 2016 het jaar van de revanche worden. Want nog een seizoen van frustratie wilde de Burgumer niet meemaken.

Hard trainen, op de juiste momenten rust pakken en veel sprongen in de directe voorbereiding op dit nieuwe seizoen maken. De ingrediënten die er voor zorgden dat Helmholt meteen in Burgum de bevestiging kreeg die hij zocht: nog niet te oud, te versleten en dus niet afgeschreven.

Hoe frustrerend was het dat de wedstrijden daarna die prachtige eerste zege geen vervolg kreeg. „It gong yniens net mear. Mar ik koe it hieltiid net ferklearje, wist net wêrom't it net gong. Ik rekke maksimaal frustreard”, bekende Helmholt zaterdag in Grijpskerk.

Tot afgelopen dinsdag het antwoord werd gevonden. Een technisch verhaal. Maar de oplossing zat hem in het zetten van de polsstok. Het logboekje dat Helmholt voor zichzelf bijhoudt van elke training, werd grondig bestudeerd en gaf uitsluitel.

„Ik ha de stok wer fierder op 'e hân set. Tritich sintimeter fierder. Omdat ik nei dy winst yn Burgum sa'n boost krigen ha dat ik no krekt wat hurder oanrin. Dan komst dus krekt wat oars yn 'e pols. Dy moast wat fierder fuort setten wurde.”



Bart Helmholt heeft de pols losgelaten en maakt zijn uitsprong op weg naar de zege in Grijpskerk. FOTO HENK JAN DIJKS

‘Ik wol dochs oait in klassemint fan allegear 21 metersprongen ha’

Die ontdekking, van dat net iets harder aan komen lopen, bleek de oplossing. Donderdag tijdens de training wist Helmholt zeker dat het probleem getackled was en zaterdag kwam de bevestiging.

In de voorronde sprong hij in karakteristieke stijl naar 21,03 en hij kwam in de finale zelfs nog vier centimeter verder. „Al wie dat in sprong dy't folle fierder moatten hie. Mar dat wie it gebrek oan ritme, erfaring fan boppeyn de pols sitte. Ik ha it sels ferkloate.”

Erg vond Helmholt dat niet. Hij was immers meer dan tevreden dat het lek boven was, de winst gepakt werd en hij alweer een tweede 21-metersprong voor het klassement gesprongen had. „Ik wol dochs oait in klassemint fan allegear 21 metersprongen ha”, zei hij, om lachend te bekennen dat hij al gekeken had welke aankomende wedstrijden geschikt zijn om de andere vijf noodzakelijke 21-metersprongen te realiseren.

Dat Helmholt weer gaat domineren, mocht het lek inderdaad boven zijn, is zeker niet gezegd. Nard Brandsma zette zijn hoge constante prestatielijn namelijk ook in Grijpskerk door. De Workumer leek eindelijk ook de magische grens van 21 meter te doorbreken, maar bleef steken op 20,98.

„It frustreart net hear, dat it wer krekt net wie. It is gewoan wachtsjen en it sil net lang mear duorje”, klonk het zelfverzekerde. Dat bevestigde Reset-teamgenoot Helmholt. „Nard hat safolle fertrouwen. Hy wit no fan himsels dat hy hiel goed springe kin, hat gjin twifels mear sa as hy dat altyd hân hat. Hy is mentaal safolle groeid dizze winter.”