

Femke Rispens:

‘Zonder verwachtingen presteer ik het best’

Femke Rispens werd in augustus met een sprong van 15.56 de verrassende Fries Kampioen bij de dames. Ze blikt terug én vooruit op het nieuwe seizoen.

Hoe kijk je terug op het kampioenschap, heb je veel reacties gehad?

Ik vond het heel bijzonder om na het kampioenschap bij de meisjes ook bij de dames Fries kampioen te worden. In mijn laatste jaar bij de meisjes was het in mijn ogen het moment om Fries kampioen te worden, omdat het eerst bij de dames toch wel niks zou worden. Dit bleek toch anders. Ik kijk sowieso altijd naar het FK uit omdat er altijd een gezellige sfeer hangt en er zo veel publiek op af komt. Ik ging er die dag echt niet heen met het idee dat ik Fries kampioen zou worden; mijn doel was een plekje in de top 3. Als je dan uiteindelijk wint, maakt dat het extra leuk. Omdat het zo'n verrassing was, heb ik heel veel leuke reacties gehad. Veel mensen uit de buurt vonden het wel grappig dat ik als enige Groningse deelnemer Fries kampioen werd.



Femke Rispens Fries Kampioene Dames 2023

Hoe kijk je terug op het fierjepsizoen in het algemeen?

Ik kijk wel met een goed gevoel terug op dit seizoen. Het was voor mij niet een heel spectaculair seizoen, maar het FK heeft een boel goed gemaakt. Ik heb wel na 3 seizoenen weer mijn PR verbeterd naar 16.22. Al had ik graag wat vaker richting die 16 meter gesprongen.

Zijn er ook onderdelen/trainingsvormen waar je je specifiek op wilt richten?

Afgelopen seizoen heb ik heel veel sprongen gemaakt waarbij ik net het dode punt niet haalde. Ik heb niet zo'n hoge insprong en daardoor kon de stok steeds verder. Op den duur staat de stok dan in verhouding te scheef, waardoor het een te grote gok wordt. Ik spring al zo lang als ik me kan herinneren te laag in dus dat is lastig om er helemaal uit te krijgen. Elke keer als ik stilstond dacht ik: dit wordt hem! Het is best frustrerend als je dan steeds weer los moet laten.

Hier wil ik het aankomend seizoen een oplossing voor vinden. Ik wil daarom ook goed trainen op de insprong, echt omhoog springen en handen boven je hoofd zetten. Daarbij zou de stok misschien nog wat verder uit de hand kunnen, zodat de stok weer wat rechterop komt te staan. Bij elke sprong moet de insprong gelijk zijn en constant worden. Dan moeten we in het seizoen zelf gaan zien wat werkt om de stok wel over dat dode punt te krijgen.



Wat doe je of ga je doen in dit 'winterskofft' aan fierljeppen? Alleen of met je vereniging?

Vanaf januari beginnen we weer met de vereniging in de zaal te trainen. We hebben daar een klimpaal en een kort stokje in de ringen. Hiermee kan ik dus goed trainen op de insprong. Daarbij doen we altijd nog wat loopscholing voor de aanloop en een krachtblokje. In het nieuwe seizoen merk ik dat je dan echt direct voluit kunt beginnen in plaats van dat je eerst weer op gang moet komen.

Doe je ook nog aan een andere sport?

Ik doe niet meer aan andere sporten. In de zomer heb ik daar eigenlijk helemaal geen tijd voor omdat er best wat tijd in het fierljeppen zit. In de winter vind ik het wel leuk om te schaatsen. Ik heb lang gevolleybald maar heb uiteindelijk toch voor het fierljeppen gekozen omdat ik meer van een individuele sport ben dan van een teamsport. Als het niet goed gaat ligt het helemaal aan jezelf en als het goed gaat kun je trots op jezelf zijn. Bij een teamsport kun je hier soms niks aan doen.

Wat zijn je doelstellingen voor volgend jaar? Heb je deze bijgesteld nu je Fries kampioen bent geworden?

Voor komend seizoen hoop ik een oplossing te vinden zodat ik het dode punt wat vaker haal. Als dat gaat lukken, denk ik dat het mogelijk is om over de 17 meter te springen. Dat is echt het grote doel. Daarbij zou ik alle afstanden in mijn klassement wel boven de 15 meter willen springen. Ik heb mijn doelstellingen niet echt aangepast nadat ik Fries kampioen ben geworden. Ik heb wel geleerd dat ik zonder verwachtingen het beste presteer, dus dat hou ik erin!

