

'In mijn dromen maak ik nog wel eens een verre sprong'

Veel fierljeppers komen, nadat ze zijn gestopt met de actieve sport, terug als trainer, coach of bestuurder. Johanna Haanstra-Tinga is hier een voorbeeld van. Toen haar kinderen interesse toonden in fierljeppen, werd ze zelf actief als vrijwilliger en is ze weer op de schansen te vinden.



Johanna Haanstra-Tinga

Wat is je connectie met het fierljeppen?

Ik heb tot 23 jaar geleden zelf geljept. Eerst in Burgum en later in Linschoten, toen we naar Haarlem waren verhuisd. Een tweede blessure was het definitieve einde van mijn carrière. We zijn later weer naar Burgum verhuisd en toen mijn kinderen gingen fierljeppen, begon het weer te kriebelen. Ik zat eerst in de jeugdcommissie, werd daarna trainer en coach en sinds vorig jaar ben ik ook afdelingsvoorzitter. Er is genoeg te doen, want dit jaar bestaan we als afdeling 50 jaar.

Wat is er zo leuk aan fierljeppen?

De saamhorigheid en het samenwerken met andere afdelingen is leuk. Je ziet wel meer wedstrijdspanning en competitie bij de 1^e klas en dat geeft een andere sfeer, maar dat hoort erbij vind ik. Het leuke aan het ljeppen zelf is de adrenalinestoot die je krijgt bij een sprong. Ik zou het nog best wel eens willen doen, maar vind het te link. Ik heb ook nooit met carbon gesprongen, alleen maar met aluminium polsen. In mijn dromen maak ik nog wel eens een verre sprong, maar in de praktijk ren ik nu als coach achter de ljeppers aan.

Wat is de rol van de coach?

De coach is vooral voor de wedstrijd belangrijk. Je praat met je pupillen en pept ze op. Tijdens de wedstrijd is het belangrijk dat je goede feedback kunt geven. Het helpt dat je dan zelf actief ljepper bent geweest en verstand van zaken hebt. Maar ik leer ook nog veel van andere coaches als we

achter op de schansen staan en sprongen evalueren. Coaches en ljeppers helpen elkaar en hebben hetzelfde doel: een zo ver mogelijke sprong maken.



Johanna Haanstra-Tinga in actie als coach van Yrsa Maats en Grytsje Veltman.

Is er veel veranderd met de tijd toen je zelf sprong?

De saamhorigheid onder de ljeppers en coaches was er in mijn 'actieve periode' en is er nog steeds. Wat wel duidelijk is veranderd, is dat ljeppers nu veel meer hechten aan hun eigen coach. In de praktijk is dat wel eens lastig, want je kunt als coach niet bij alle wedstrijden aanwezig zijn. Als je pupillen in de 1^e, 2^e en 3^e klas hebt, moet je wel eens keuzes maken. Er is al veel samenwerking tussen coaches, maar ik denk dat hier nog wel meer mogelijkheden zijn. De ljeppers zelf moeten echter ook accepteren dat er wel eens iemand anders achter hen aan rent, omdat dat nu eenmaal praktischer is.

Hoe zie je de toekomst van het fierljeppen?

Zoals het nu gaat, gaat het goed. Er zijn 3 klassen en best veel jeugd. Meer dan dat moet je ook niet willen, want je moet alles wel met vrijwilligers rond zien te zetten. Wat Burgum betreft kunnen we nog wel wat jeugd gebruiken; we moeten hier concurreren met veel andere sporten. Maar het is ook een golfbeweging: soms heb je veel leden en soms wat minder.

Wanneer is een wedstrijd voor jou geslaagd?

Weinig wind en een beetje zon, dat is ideaal. Iedereen wil mooie en verre sprongen zien, maar elke wedstrijd is weer verschillend. Soms gaat het bij iedereen goed en soms wil het gewoon niet. Waar dat aan ligt is vaak moeilijk een vinger achter te krijgen. En een geslaagde wedstrijd is voor iedereen weer anders. Een ljepper die een PR heeft gesprongen, heeft de middag of avond van z'n leven. Die maakt het echt niet uit of de rest goed heeft gesprongen of niet.



Johanna Haanstra-Tinga plaatst de polsstok voor Yrsa Maats

Tekst en foto's: Ida Hylkema