

het podium had kunnen staan. Maar ik kijk met een tevreden gevoel terug. Zo een ervaring zorgt ervoor dat de motivatie om het nog beter te doen alleen maar groter wordt. Ik heb nog nooit te maken gehad met blessures en het ziet er naar uit dat dit ook maar een kleinigheid is. Ik hoop dat mijn voet snel in orde is zodat ik de rest van het seizoen nog kan afwerken. Ik heb er alvast veel zin in.”

Tijdens de EYOF komen Europese beloftevolle atleten in actie in de Olympische sporten om hen kennis te laten maken met sport op het hoogste niveau en hen te inspireren om hun topsportdroom na te jagen. Ons land behaalde twee gouden medailles, met naast het goud voor Ylio Philtjens ook nog een gouden exemplaar voor Cedric Keppens in het wegwielrennen. In totaal behaalde ons land twaalf top acht noteringen en maar liefst vijf komen op naam van onze atleten. Ondanks het beperkte aantal atleten op de piste, gooiden ze hoge ogen.

De volledige uitslag van het atletiektornooi tijdens de EYOF vind je [hier](#).

RECENSIE “POLSTOKHOOGSPRINGEN LEER JE ZO, HET COMPLETE HANDBOEK”

Bert Vreeswijk & Jaap Van Der Plaats

Niet alleen in België, ook in Nederland leeft het polsstokspringen. De Nederlanders Bert Vreeswijk en Jaap Van Der Plaats wierpen zich op het polsstokspringen, oftewel polsstokhoogspringen zoals men in Nederland zegt. Met dit handboek verzamelen ze alle basisbeginselen en uiten ze hun liefde voor de meest spectaculaire discipline binnen onze sport.

De traditionele opbouw van het handboek van Vreeswijk en Van Der Plaats laat je op een laagdrempelige manier kennismaken met de sport. De theoretische luiken worden afgewisseld met gesprekken met Nederlandse toppers in het polsstokspringen zoals Menno Vloon, Femke Pluim en voormalig wereldkampioen Rens Blom. Het zorgt voor een aangename mix, waarbij het technische luik niet overdadig overkomt. Met ook aandacht voor trainers en begeleiders krijg je een compleet beeld van de Nederlandse polsstokwereld.

Het gebruik van foto's van wereldtoppers maakt het toepassen van bepaalde oefenvormen niet altijd even toegankelijk, maar de hoofdstukken over de beginselen van het stappen en lopen met de stok worden dan weer wel op een bijzonder toegankelijk manier aangebracht. Op die manier vormt



Tom Du Pan, Martin De Greef, Sem Serrano, Rech Aouragh, Faycal Ftali Sadouk en Camille Sonnevillie
Foto Belga

het boek een ideale kennismaking en opstap voor trainers die hun atleten de basis van het polsstokspringen willen bijbrengen, maar ook als lectuur voor trainers in hun opleiding als polsstoktrainer of als opfrisning van kennis die mogelijks al eventjes geleden werd opgedaan. De gesprekken, met veel aandacht voor de sterke prestaties van de Nederlanders in het verleden, zorgen ervoor dat onderlegde springers en trainers ook hun gading kunnen vinden in dit handboek. Ze sluiten af met een gesprek met Christian Tamminga, de trainer van Menno Vloon, over zijn carrière als atleet en trainer waarmee ze de cirkel van het boek mooi afronden.

“Polsstokhoogspringen leer je zo, het complete handboek” van Bert Vreeswijk en Jaap Van Der Plaats kan je [hier](#) bestellen via AMO Sports.



COVER Ylio Philtjens

FOTO Ylio Philtjens

Vlaamse Atletiekliga vzw

@letiekleven 45 - Dinsdag 2 augustus 2022

FOTO'S: Belga en Ylio Philtjens
TEKST: Ben Ghyselink

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, website, mail, fotokopie of op welke wijze ook, zonder voorafgaandelijke toestemming van de uitgever. Teksten en foto's blijven eigendom van de auteur en fotograaf.