

**dS** De
Standaard**De Standaard**Date: **03-08-2024**Page: **25**Periodicity: **Daily**Journalist: **Bart T'Jampens**Circulation: **66030**Audience: **397128**Size: **838 cm²****helpdesk**

Kan ik na mijn 40ste nog aan polsstokspringen beginnen?

Is er een leeftijd waarop je je niet meer aan een sport als polsstokspringen moet wagen? Of moet de lat vanaf je 40ste sowieso een beetje lager?

Zaterdag beginnen de mannen eraan in Parijs, maandag de vrouwen. We hebben het over een van de spectaculairste sporten van de atletiek: polsstokspringen. De Belg Ben Broeders, wereldrecordhouder Armand Duplantis en nog zo'n zestig andere moedigen mensen er dan telkens een flinke sprint uit, planten hun stok in de grond en wringen zich zo een lat over die – in het geval van Duplantis – op meer dan 6 meter hoogte ligt. Om te schetsen hoe waanzinnig dat is: zet er een flatgebouw naast, en ze kunnen bijna binnenkijken op de derde verdieping.

Stel nu dat je een veertiger bent die het wandelen in de bergen wel gezien heeft en eens iets zots wil doen: kun je met een polsstok een midlifecrisis te lijf gaan? Inspanningsfysioloog Jan Boone (UGent) moet lachen. “Het is een moeilijke vraag. Fysiolo-

gisch kan het op zich wel. Je hebt snelheid nodig, kracht en motorische vaardigheden: allemaal nog te trainen op die leeftijd. Als je een sportieve achtergrond hebt, is het niet onmogelijk. Je verlies aan kracht is op die leeftijd bijvoorbeeld nog vrij beperkt. Ik ben zelf 41, er is weinig waar ik mezelf echt níet meer aan zie beginnen. Maar of je nog topprestaties kunt leveren, dat is iets anders. En wie voordien een sedentaire levensstijl had, moet er misschien niet meer aan beginnen. Je riskeert te veel blessures.”

Paul Van Den Bosch, de (ex-)coach van onder meer wielrenners Thibau Nys en Lucinda Brand en triatleet Marc Herremans, is onverbiddelijker. “Voor de gemiddelde 40-jarige Vlaming is het wel de laatste discipline om aan te beginnen. Ze is heel technisch, en na je 40ste is techniek aanleren heel moeilijk. Bovendien heb je veel explosiviteit no-

dig, en dat is lastig te trainen – zelfs op jonge leeftijd, het is een kwestie van aanleg. In die zin zal het voor veel 20-jarigen even moeilijk zijn als voor de meeste 40-jarigen.”

Bovendien, zegt Van Den Bosch, “op 40-jarige leeftijd zijn je spieren kwetsbaarder en ben je blessuregevoeliger. Als je een zeker resultaat wilt bereiken, wordt het zeer moeilijk. Om maar te zeggen: toen ik nog op Sportkot in Leuven zat, stond de polsstok ook op het programma. We moesten maar over 2m30 gaan, en dat was zelfs voor studenten lichamelijke opvoeding een hele opgave.”

Eerst het kleine stokje

Oké, niet dan. Maar als we ons de komende twee paragrafen even een 20-jarige van het explosieve type mogen wanen: hoe begin je in godsnaam met polsstokspringen?



© getty

gen zonder voortdurend op je gezicht te gaan? De polsstoksprong wordt in het begin opgekapt in kleine deeltjes, vertelt ons Ferdie Geeroms, atleetkennner en onder meer ex-coach van de Borlée-familie. Die worden elk afzonderlijk ingeoefend.

Zo hangt een aspirant-polsstokspringer eerst in de touwen, letterlijk dan, om het 'inrollen' te oefenen. Let er maar eens op als u straks Ben Broeders aan het werk ziet: nadat hij zich heeft afgestoten, trekt hij de knieën naar de borst om daarna met de voeten omhoog naar de lat op te stijgen. Die complexe beweging wordt eerst in de turntouwten geoefend, zegt Geeroms – u kent die marteltuigen vast nog van in de middel-

“Voor de gemiddelde 40-jarige is het wel de laatste discipline om aan te beginnen. Ze is heel technisch, en na die leeftijd is techniek aanleren heel moeilijk”

Paul Van Den Bosch
Topsportcoach

bare school. “Ook het horizontaal overschrijden van de lat, op het moment dat de polsstok zich helemaal heeft uitgerekt, wordt apart geoefend. Idem voor het afstoten: helemaal op het hoogste

punt van de sprong gekomen, kun je nog centimeters winnen door je van de stok weg te duwen.” Zelfs de aanloop is technisch uitdagend. “Ook lopen met een polsstok moet je leren, beginners oefenen eerst met een kleinere stok.”

Fietsen dan maar?

Terug naar de realiteit van de veertiger zonder explosiviteit of sportieve achtergrond. Zijn er sporten waar je wel makkelijker aan kunt beginnen zonder jezelf belachelijk te maken of pijn te doen?

“Fietsen is ideaal,” zegt Paul Van Den Bosch zonder twijfel. “Je ervaart daarbij relatief weinig schokken: botten, pezen en ge-

wrichten worden vrij goed gespaard. Lopen is ook gezond, maar je hebt meer risico op blessures door de impact bij elke stap. Aan fietsen kun je ook makkelijker beginnen als je bijvoorbeeld overgewicht hebt.”

In lycra kun je in relatief korte tijd vrij mooie prestaties neerzetten, belooft Van Den Bosch: de Mont Ventoux oprijden, 120 kilometer lang door de Ardennen sjezen. “Zwemmen is ook goed voor je uithoudingsvermogen. Het is net als fietsen weinig belastend en is bijvoorbeeld een goed idee voor wie rugklachten heeft. Maar als je je altijd naar het zwembad moet begeven, dreig je sneller af te haken.”

Omdat dit een helpdesk is, en ook een beetje omdat we het hem vroegen, geeft Van Den Bosch nog vijf tips mee voor wie het voelt kriebelen.

- 1. Weet waarom je eraan begint:** doe je het voor je gezondheid of wil je prestaties neerzetten? Het waarom zal het hoe bepalen. Voor je gezondheid zijn ellenlange Ardennenritten niet nodig, drie à vier keer per week een uurtje fietsen volstaat. De regelmaat is dan het belangrijkste.

- 2. Bouw geleidelijk op.** Laat je niet opjagen door beter getrainde of jongere sporters, maar respecteer je grenzen.

- 3. Stel realistische doelen.** Weet wat je kwaliteiten en gebreken zijn, denk na over hoeveel tijd je wilt vrijmaken om te trainen, en bepaal op basis daarvan wat je wilt bereiken. Werk ook met tussendoelen: wil je een Alpecol kunnen oprijden, zie dan dat je eerst pakweg de Ardennenklim van de Rosier vlot opgeraakt. En wees tevreden als het daarbij blijft.

- 4. Luister naar je lichaam.** Je kunt een schema opstellen en dat volgen, maar uiteindelijk is het je lichaam dat bepaalt wat kan en niet kan. Voel je je te vermoeid, rust dan.

- 5. Sporten is niet alles.** 't Is te zeggen: beginnen aan een sport moet deel uitmaken van een breder geheel. Let ook op je voeding, slaap voldoende, neem rust waar nodig. Integreer je nieuwe sport in iets nieuws: een gezonde levensstijl.

En nog eentje van ons:

- 6. Wil u als veertiger toch liever polsstokspringen: keer terug naar tip 3.**

Bart T'Jampens