

Judo: voor elk wat wils

Judo is niet enkel een sport om competitief te beoefenen. Ook recreatief komt men ruimschoots aan zijn trekken in de judosport. De grote waaier aan verschillende judotechnieken en kata's (opgelegde stijl oefeningen) maakt het tevens mogelijk om recreatief hoge doelstellingen te kunnen plaatsen. De laatste jaren zijn de "katatornooien" (tornooien waar opgelegde stijl oefeningen dienen gedemonstreerd te worden) en de "mastertornooien" (tornooien voor senioren boven 35 jaar) in hun opmars. Zowel op Vlaams, Belgisch en internationaal vlak kan men zich reeds meten met andere judoka's.

Als recreatieve judoka kan je eveneens de felbegeerde zwarte gordel behalen via de "technische weg". De competitieve judoka's kunnen hun zwarte gordel behalen via de competitieve weg.

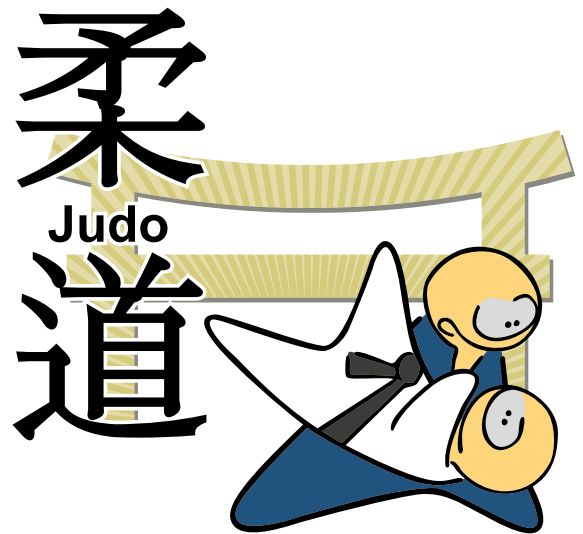
Ook de kinderen, jongvolwassenen, volwassenen en senioren kunnen hun weg vinden naar de Vlaamse judoclubs. Via www.vjf.be kan je een club zoeken in je buurt. Neem gerust een kijkje op de site en breng vervolgens eens een bezoekje aan een judoclub. De verschillende judoclubs zullen je van harte welkom heten. Het hele jaar door kan iedereen via 4 gratis judolessen vrijblijvend kennismaken met de judosport. Tijdens de maanden september en oktober kan je zelfs genieten van 8 gratis judolessen.



Vanaf de graad van 1ste dan kan je je vervolmaken om les te geven aan jeugdige judoka's. Via de initiator cursus worden er kersverse trainers in spé klaargestoomd om de trainingen in de club op een pedagogische verantwoorde wijze te geven. Daarna kan je je verder bijscholen tot trainer B of trainer A.

Wens je zelf geen competities meer mee te doen maar wil je toch nog verbonden blijven met de competitie, dan kan je je vervolmaken als scheidsrechter of als tijdopnemer.

Ook het "gehandicapt judo" en het "kleuterjudo" hebben hun intrede gemaakt binnen de Vlaamse Judofederatie en kent veel



interesse. De laatste jaren werd er veel aandacht besteed aan deze doelgroepen en werd er veel werk verricht ten behoeve van deze groepen.

In 2009 stapt de Vlaamse Judofederatie in op het prioriteitenbeleid "senioren sport". Hiermee wordt getracht de senioren sport binnen de VJF nog verder uit te breiden en kwalitatief te verbeteren.

Iedereen is welkom bij de Vlaamse Judofederatie. Je vindt zeker je gading in ons ruim aanbod. Kortom: er is voor elk wat wils!.

Het ontstaan van de judosport



Jigoro Kano

Judo is uitgegroeid tot een olympische sport die zijn oorsprong vindt in het ju-jitsu.

Judo kent zoals vele krijgskunsten zijn oorsprong in Japan (1882).

Jigoro Kano ontwikkelde, na het uitgebreid bestuderen van het ju-jitsu, een nieuwe systeem van gevecht met de blote hand, JUDO.

Hij had een andere filosofie voor ogen over de sport "judo" die hij creëerde

vanuit het ju-jutsu. Jigoro Kano legde vooral de nadruk op de fysieke en geestelijke aspecten. Uiteraard telde het resultaat eveneens, doch het respect voor de tegenstander werd minstens even belangrijk bevonden.

Deze filosofie kwam in 1922 tot ontplooiing met de spreuken: "Jita Kyoei" (onderlinge weldaad) en "Seiryoku Zenyo" (maximum resultaat).

Of zoals Jigoro Kano het zelf onderrichtte: "Judo is het principe van het meest nuttige gebruik van lichaam en geest".

De training bestond uit een spel van aanval en verdediging met een verantwoordelijkheid ten opzichte van de oefenpartner, zodat judo = "zachte weg" zijn betekenis kreeg.

Het begin van het judo in België

Er was reeds sprake van judo in België voor 1914-1918 maar de eerste schuchtere poging om een federatie te stichten werd pas genomen tijdens de oorlog in 1943.

De eerste Belgische Judofederatie werd pas gesticht op 6 juni 1949.

De BFJJV (de Belgische Federatie Judo en Ju-Jitsu vereniging) werd toen als enige federatie erkend door het Olympisch Comité. Deze eerste federatie was werkzaam over heel België maar bevatte slechts leden uit Brussel en het Franstalig landsgedeelte.

Kort na de stichting van de eerste federatie werd een andere federatie geboren: de Belgische Amateur Judo Associatie, kortom de BELAJA met vooral leden uit Vlaanderen en Brussel en meer specifiek uit de regio Antwerpen.

In 1954 werd kennis gemaakt met het kodokan judo door de aanstelling van Meester Ichiro Abe (toen 6de dan) als technisch directeur bij de BFJJV. De fijnheid en de snelheid van uitvoering van de judobewegingen door Meester Abe waren voor de Belgen een ware revolutie.



Meester Ichiro Abe

Onmiddellijk nadat Meester Abe zijn intrede had gedaan bij de BFJJV, kwam een andere Japanner naar België. Meester Tokyo Hirano (toen 6de dan) werd technisch directeur van de BELAJA.

Beide federaties fuseerde in 1958 wat resulteerde in de stichting van de Belgische Judobond (BJB).

In 1965 werd er een nieuwe Vlaamse Federatie gesticht door afscheuring van de BJB nl. de Vlaamse Liga voor Judo en Vechtkunsten (VLJV).

Volgens het decreet (KB) van 2 maart 1977, werden de unitaire sportbonden, indien ze nog wensten gesubsidieerd te worden door de overheid, verplicht tot vleugelvorming over te gaan. In 1979 kwamen zo de "Vlaamse Judobond" en de "Lige Francophone de Judo" tot stand. De BJB werd het overkoepelend orgaan van beide vleugels.

De fusie in 1981 tussen de Vlaamse Judobond en de Vlaamse Liga voor judo en vechtkunsten was er de oorzaak van dat de naam terug veranderde waardoor de huidige "Vlaamse Judofederatie" was geboren.

Evolutie van het wedstrijdjudo

In 1949 werd reeds het eerste Kampioenschap van België georganiseerd.

Ook hadden vanaf 1949 de eerste interlanden plaats tussen België en de naburige landen.

De eerste wereldkampioenschappen vonden plaats in 1954 in Japan, het judoland bij uitstek. Japan bleef ten andere nog enige jaren organisator van de Wereld-kampioenschappen.

In die tijd waren er nog geen gewichtsklassen en was het wedstrijdjudo enkel weggelegd voor de mannen. Begin 1960 kwam er verandering in de gewichtsklassen en werden 3 gewichten ingevoerd nl. licht, halfzwaar en zwaar. Daarna kende de judosport een evolutie in de gewichtsklassen en beschikken we nu in 2008 over 7 gewichtsklassen voor de heren en 7 gewichtsklassen voor de dames.

Er werd door België voor het eerst deelgenomen aan de Europese Kampioenschappen in 1953. De Belgen kaapten tal van medailles weg in de verschillende reeksen in de jaren 50, 60 en 70.

Het damesjudo kende zijn opmars pas in 1974. We mogen hier wel stellen dat 1974 de uiteindelijke start geweest is voor het Belgische damesjudo in competitie. De inrichting van het eerste Europese Kampioenschap voor dames vond plaats in 1975. Tot op heden hebben de dames de grootste Belgische successen behaald op alle fronten, zowel op Europees als op wereldvlak als op Olympische Spelen.

Boegbeelden in de judosport waren uiteraard Robert Vandewalle en Ingrid Berghmans. In de jaren 80 kwam - dankzij deze boegbeelden die vele Europese, Wereld- en Olympische titels wegkaapten - de judosport in de media en won onze sport aan populariteit.



Gella Vandecaveye

In hun voetsporen volgden nog tal van vrouwelijke Vlaamse judoka's zoals Gella Vandecaveye, Ulla Werbrouck, Heidi Rakels, Ann Simons en Inge Clement.

Ook de huidige generatie met Ilse Heylen, Leen Dom, Cathérine Jacques en Katrien Verheeke zorgt nog steeds voor tal van successen.

Robert Vandewalle kende vanaf 1971 zijn opmars. Op de Olympische Spelen van Moskou behaalde hij goud en hij zou blijven schitteren tot in 1988 met een bronzen medaille op de Olympische Spelen te Seoul en zelfs in 1989 met een bronzen medaille op het EK te Helsinki. In zijn voetsporen volgden later nog Johan Laats, Harry Vanbarneveld en Daan De Cooman.

De opvolging is verzekerd door de huidige generatie met onder meer Dirk Van Tichelt die in 2007 en 2008 prachtige resultaten behaalde.

Zowel bij de mannen als bij de vrouwen staat binnenkort terug een nieuwe jeugdige lichter klaar om de fakkel over te nemen.



'Jita Kyoei - Seiryoku Zenyo' voorzitter Jacques Martens

Doelstellingen van de federatie

De Vlaamse Judofederatie vzw heeft tot doelstelling alle judoclubs in Vlaanderen met inbegrip Brussels Hoofdstedelijk Gewest in één federatie te verenigen en de judosport te

verspreiden, aan te leren en te beoefenen zowel op regionaal, nationaal als internationaal vlak en dit met aandacht voor de verschillende doelgroepen in Vlaanderen. De Vlaamse Judofederatie tracht dit te bereiken door middel van het nemen van tal van initiatieven ter bevordering van de judosportbeoefening op zelfverdediging, recreatief en competitief vlak rekening houdend met de opvoedende waarden van het judo. Tevens tracht de Vlaamse Judofederatie zoveel mogelijk Vlaamse jongeren warm te maken voor de judosport en hen de nodige mogelijkheden en ondersteuning aan te bieden met als doel de ontwikkeling van de jonge judoka tot topsporter.

Opvoedende waarden - Etiquette

Zoals reeds aangehaald legde Kano de nadruk op (ju)DO, wat weg of principe impliceert. Initieel beschouwde Kano judo vooral als een opvoedkundige methode. Nog steeds worden de traditionele waarden hoog in het vaandel gedragen met het naleven van de gedragscodes. De gedragscodes: bescheidenheid, moed, beleefdheid, zelfcontrole, respect, vriendschap, eerlijkheid en eerbied worden blijvend gecommuniceerd naar de clubs en de jonge judoka's. Dankzij de judosport leren de jongeren agressie te controleren en in een positieve context te gebruiken.

In het judo vinden we tevens een aantal oosterse levensgewoonten terug die inspiratie geven om menswaardiger met elkaar om te gaan. Men kan dit vooral merken aan :

- de oefenruimte of de 'dojo' die een serene en rustige sfeer uitstraalt waar men niet eet en waar men zo weinig mogelijk praat om zich beter op de studie te kunnen concentreren,
- de groet, nl een buiging die achting uitstraalt voor onze medemens of partner,
- de kledij die steeds zuiver en verzorgd dient te zijn
- de hygiëne die aan een minimum van regels onderworpen is zoals bijvoorbeeld nagels van handen en voeten kort geknipt houden, geen scherpe voorwerpen dragen die de partner kunnen kwetsen, zoals ringen, oorbellen, armbanden

Judo ideaal voor kinderen

Judo is een sport die zeer veel beoefenaars kent over de hele wereld en deel uitmaakt van het olympisch programma. De meesten beoefenen de judosport op een recreatieve manier. Het grootste deel van deze beoefenaars zijn kinderen en jongeren. Een kleiner aantal beoefent het judo ook als wedstrijd sport.

Judo bevordert je lichamelijke en motorische ontwikkeling in positieve zin. Alle aspecten van het bewegen (rennen, hollen, draaien, keren, vallen, rollen, kruipen enz) komen in het judo aan bod. Judo is daardoor een uitermate geschikte sport voor kinderen die gewoon hun energie kwijt willen of voor kinderen met een bewegingsachterstand of met coördinatieproblemen. Vele oefeningen worden tijdens een judoles in spelvormen gegoten, zodat de judotechnieken spelenderwijs en op een leuke manier aangeleerd kunnen worden.



De meesten beoefenen de judosport op een recreatieve manier. Het grootste deel van deze beoefenaars zijn kinderen en jongeren.

De judosport is ook geschikt voor de ontwikkeling van coördinatie, lenigheid, behendigheid en kracht. Ook sociale en opvoedkundige aspecten komen ruimschoots aan bod.

Daar judo getweeën wordt beoefend moet je leren omgaan met elkaar en elkaar met respect leren behandelen. Je leert de judotechnieken uit te voeren zonder elkaar pijn te doen. Ook kan je niet altijd winnen, positief leren omgaan met winst en verlies hoort ook bij de judosport.

Judo is een contactsport met een groot stoei-element maar dan wel onderhevig aan enkele "strengere" regels. Discipline is dan ook zeer belangrijk en zorgt ervoor dat judo veilig kan beoefend worden.

Even de belangrijkste voordelen van de judosport op een rijtje:

- Het houdt je lichaam gezond en fit
- Het verbetert de coördinatie, behendigheid, lenigheid en kracht
- Je krijgt meer zelfvertrouwen
- Je leert met respect omgaan met de anderen
- Je leert je grenzen te verleggen
- Je leert positief om te gaan met agressie
- Je leert om te gaan met winst en verlies

Binnen de Vlaamse Judofederatie kunnen kinderen reeds vanaf de leeftijd van 9 jaar deelnemen aan competities. Deze toernooien zijn op kinderformaat zodat de drempel niet te hoog ligt om deel te nemen aan je eerste judotor-nooi. Het moet leuk en aangenaam blijven en vooral mag een wedstrijddag niet te lang duren. Later kunnen de kinde-ren doorgroeien naar toernooien op een hoger niveau.

Om een toernooi haalbaar en aangenaam te maken voor de kinderen zijn volgende aanpassingen aangebracht aan het wedstrijdreglement:

- reeksen van maximaal 4 à 5 kampertjes
- de totale kamptijd is kleiner
- de afmetingen van de mat zijn kleiner
- het gewichtsverschil is maximaal 10%
- er werden in het reglement "niet toegelaten technieken" gedefiniëerd
- kindvriendelijke scheidsrechters => uitleg bij een

verwittiging of straf

- straffen aangepast => eerst krijgt men een verwittiging bij een gemaakte fout pas daarna een straf
- alle deelnemers krijgen dezelfde medaille of aandenken => iedereen heeft even goed gepresteerd.

De judosport in cijfers

75% van de leden zijn jongens of mannen. Judo, een specifieke mannensport...? Niets is minder waar.



De meeste clubs hanteren een minimum leeftijd van 6 jaar om in de judosport in te stappen.

Op 30/09/2008 telde de Vlaamse Judofederatie 17.967 leden. Voor het eerst in jaren zitten we terug in de lift met ons ledenaantal en naderen we terug de 18.000 leden.

Het is tegenwoordig moeilijker dan ooit om jongeren te laten kiezen tussen een zwaarder partijtje sporten en de makkelijkere weg naar de computer.

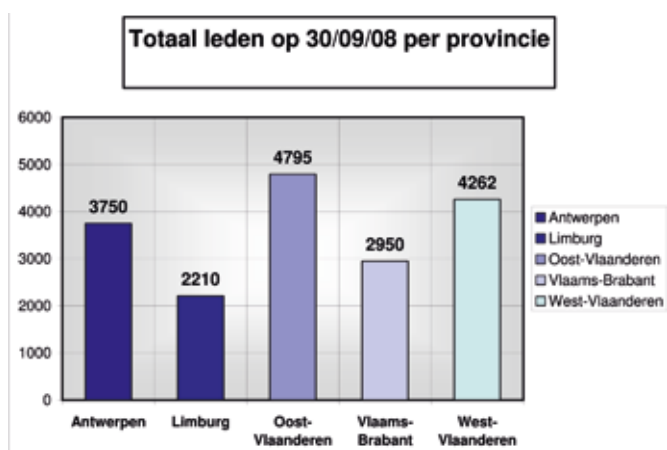
Toch zal de Vlaamse Judofederatie er alles aan blijven doen om deze stijgende ledentendens te behouden. Door middel van talrijke promotieacties en kwaliteits-verbetering blijven wij er van overtuigd dat deze stijgende tendens nog kan evolueren. We nemen alvast een goede start in 2009 met de actie "Sporttak in de kijker 2009".

Het is ook interessant om enkele cijfers qua leeftijd, geslacht en provincie te vergelijken. De meeste clubs hanteren een minimum leeftijd van 6 jaar om in de judosport in te stappen. Deze trend is stilaan aan het wijzigen daar de Vlaamse Judofederatie sedert een tweetal jaar zijn aanbod verruimd heeft met het 'kleuterjudo'. Het kleuterjudo richt zich tot judoka's onder de 6 jaar. Door het ter beschikking stellen

van een CD Rom "kleuterjudo" met een aantal uitgewerkte lessen, vinden deze kleuters nu ook hun weg naar verschillende judoclubs in Vlaanderen. Deze leeftijdsgroep geniet bovendien van een speciaal tarief bij de Vlaamse Judofederatie en ontvangt bij aansluiting een aangepaste en kindvriendelijke vergunningskaart.

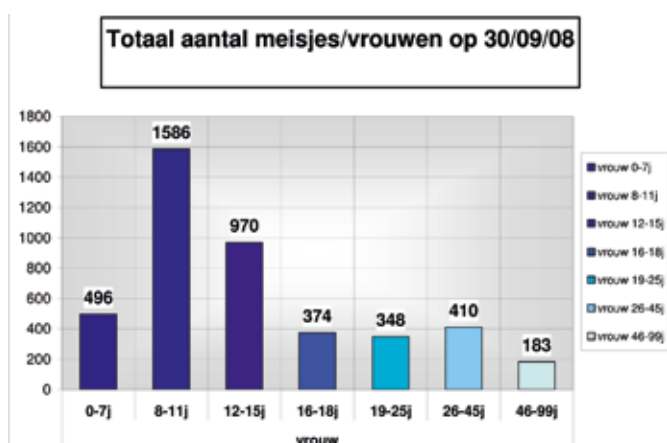
Op alle leeftijdsvlakken beoefenen veel meer jongens/mannen dan meisjes/vrouwen de judosport. Dit resulteert in een totaal van 13.600 jongens en mannen ten opzichte van 4.367 meisjes en vrouwen. Het vrouwelijke geslacht haalt amper 25% van het ledenaantal ten opzichte van de 75% aan leden van het mannelijke geslacht. Dit kan te wijten zijn aan het stoere imago van de judosport. Toch kunnen we duidelijk stellen dat in de loop der jaren de meeste prestaties op topniveau door Belgische vrouwen werden gepresteerd in de judosport.

Oost-Vlaanderen is de provincie met het meeste aantal leden (4.795 of 27%), op de voet gevolgd door de provincie West-Vlaanderen (4.262 of 24%).



Zowel bij de meisjes als bij de jongens tellen we het hoogste aantal aangesloten leden binnen de leeftijdsgroep 8 tot 11 jarigen, gevolgd door de leeftijdsgroep van 12 tot 15 jarigen. Bij beide geslachtsgroepen zien we een heropflakking van leden bij de leeftijdsgroep 26-45 jaar. Dit kan ondermeer te danken zijn aan de ex-judoleden die met hun kinderen terug de weg vinden naar een judoclub.

Het "drop-out" fenomeen manifesteert zich zichtbaar voor beide geslachten tussen de 16 en 25 jaar.



"De judomicrobe had mij direct te pakken!"

Een kijkje achter de schermen van de topjudoka's Ilse Heylen en Cathérine Jacques



Ilse Heylen



Cathérine Jacques



Dirk Van Tichelt

Ilse Heylen, Cathérine Jacques en Dirk Van Tichelt vertegenwoordigen het Belgische Judo met veel bravoure in het binnen- en buitenland. Zij leverden in 2007 en 2008 schit-

terende prestaties en kunnen allen een uitgebreid palmares voorleggen.

Deze 3 Vlaamse judoka's plaatsten zich na een hels parcours voor de Olympische Spelen. Wie het reilen en zeilen binnen de judosportwereld kent weet hoe zwaar dit is.

Met een bronzen medaille in Athene zag Ilse een eerste olympische droom in vervulling gaan. Ilse behaalde tevens schitterende resultaten in 2007 met een derde plaats op de Europese Kampioenschappen te Belgrado, een eerste plaats op het super A toernooi in Rusland en een derde plaats op het super A toernooi te Rotterdam.

Ilse kon dankzij een goede ranking de zware A toernooien in het voorjaar 2008 vermijden en zich optimaal klaarmaken voor de Europese Kampioenschappen. Een schouderblessure gooide even roet in het eten maar gedreven zoals het een echte topatleet betaamt, startte zij met volle moed aan haar gewijzigde voorbereiding op de Europese Kampioenschappen te Lissabon (Portugal) waar ze knap zevende eindigde. Op de Olympische Spelen sleepte Ilse tevens een zevende plaats in de wacht ondanks een zware schouderblessure.

Cathérine Jacques sprokkelde in 2007 ook mooie resultaten bijeen met een tweede plaats op het super A toernooi te Minsk (Wit Rusland), een derde plaats op het super A toernooi te Tallin (Estland) en een derde plaats op het super A toernooi te Vejle (Denemarken). Op de Europese Kampioenschappen te Belgrado viel zij net buiten de prijzen met een vijfde plaats. In 2008 zette zij haar parcours met hetzelfde elan verder: Cathérine werd derde op het super A toernooi te Sofia en vijfde op het internationaal toernooi te Warschau. Deze schitterende resultaten zorgden er mede voor dat zij zich kwalificeerde voor de Olympische Spelen. Op de Europese Kampioenschappen te Lissabon behaalde zij tevens een mooie zevende plaats.

Dirk Van Tichelt is de jongste telg van de judotoppers die ongetwijfeld zijn doorbraak heeft gemaakt in 2007. Zijn begeleiders waren ervan overtuigd dat Dirk een potentiële olympische atleet was, maar hij stond een jaar voor de start van de Olympische Spelen voor een loodzware opdracht. Dirk kon echter moeiteloos met deze zware druk om en won op prachtige wijze zilver op het A toernooi te Wenen. Op het super A toernooi te Hamburg vocht hij zich eveneens tot in de finale en werd tweede. Op het super A toernooi te Parijs kaapte hij de vijfde plaats weg. Op de Europese Kampioenschappen te Lissabon trok Dirk zijn succesvolle periode door en werd op fantastische en overtuigende wijze Europees Kampioen. Dirk kan nu zeker tot de Belgische trots gerekend worden met zijn vijfde plaats op de Olympische Spelen.

Ilse, Cathérine en Dirk zijn 3 judoatleten waar de Vlaamse Judofederatie fier kan op zijn. Met dit interview heffen we een tipje van de sluier van hun topsportbestaan op. Ilse en Cathérine getuigen in dit interview:

Waarom heb je op jonge leeftijd gekozen voor de judosport?

Ilse: Toen mijn zus begonnen was met judo, was ik net gestart met turnen. Elke keer na mijn turnles spurte ik

met mijn fietsje naar de dojo waar ik mijn zus en de andere kinderen in hun wit pakje judo zag doen. Ik was meteen verkocht en dacht 'dat wil ik ook doen!' Het jaar nadien ben ik dan met judo gestart. De judomicrobe had me direct te pakken.

Cathérine: Ik ben met judo begonnen door een vriendinnetje van mijn klas. Zij deed aan judo en vroeg of ik een keertje wilde meegaan. Ik twijfelde een beetje maar uiteindelijk heb ik me toch laten overhalen. Ik was direct verkocht!!

Probeerde je nog andere sporten uit of waren er andere sporten waar je ook in uitblonk?

Ilse: Mijn eerste sport was ballet, maar dat was echt niks voor mij. Nadien heb ik een jaartje geturnd, ik deed het heel graag en kon het ook goed. Maar eens ik de mat had gevoeld was ik daar niet meer van weg te krijgen.

Cathérine: Als kind heb ik heel wat sporten beoefend en ook heel wat medailles behaald in andere sporten. Zo deed ik o.a. aan turnen, zwemmen, atletiek en korfbal. Ik deed ze één voor één heel graag maar langzamerhand hebben ze plaats moeten maken voor het judo. Nu doe ik nog steeds aan thai-box en muurklimmen. Dit zorgt voor een gezonde afwisseling in mijn training.

Hoe reageerde je directe omgeving toen je voor de judosport koos: je ouders, je vrienden en je klasgenoten?

Ilse: Mijn familie was heel positief en uiteindelijk is onze hele familie (mijn zus, mijn twee broers en mijn ouders) op de judomat beland.

Cathérine: Heel positief, iedereen had snel door dat deze sport op mijn lijf geschreven was. Mijn ouders hebben me steeds naar elke training en wedstrijd gebracht. Ook nu proberen ze nog steeds naar al mijn wedstrijden te komen.

Hoe intensief dienen jullie te trainen? Hoe ziet jullie dagindeling eruit?

Ilse: Momenteel is judo doen mijn werk, dus zoals elke werkende mens ben ik iedere dag met mijn 'job' bezig, ook vaak in het weekend. Elke dag staan er minstens twee trainingen op het programma. Niet alleen judo, maar ook kracht- en looptrainingen.

De intensiteit hangt af van de periode, maar judoka's kennen alleen lichte trainingen als ze gekwetst zijn en daardoor niet voluit kunnen gaan. Ik wil steeds het onderste uit de kan halen. Als ik me niet 200% kan geven tijdens een training voel ik me slecht.

Cathérine: Ik train 2 x per dag, 6 dagen op 7. Een trainingsdag bestaat meestal uit een judotraining aangevuld met een kracht- of conditietraining. De intensiteit is afhankelijk van de periode waar we in zitten. Net voor een wedstrijd worden de trainingen afgebouwd om fris op de mat te verschijnen. In de opbouwperiode gaat het er stevig aan toe en is het dikwijls op de tanden bijten geblazen.

Hebben jullie het gevoel dat jullie een voorbeeldfunctie vervullen bij de jeugd in de judosport?

Ilse: Wanneer je al een lange tijd in het judomilieu zit en je goede resultaten boekt dan zie je wel dat de jongeren naar je opkijken en een droom koesteren van 'zo goed wil ik ook worden'.

Cathérine: Een beetje wel. Als ik terugkijk naar vroeger keek ik enorm op naar de toenmalige toppers.

Jullie zijn zeker bekend in het binnenland. Zijn jullie ook vedetten in het buitenland?

Ilse: Op judostages en wedstrijden in het buitenland is het heel eenvoudig, hoe groter je palmares hoe meer respect je krijgt van je tegenstanders en andere judoka's.

Cathérine: Vedette is een groot woord, toch gebeurt het soms dat ik brieven van fans krijg uit het buitenland. Ook ben ik een keertje gevraagd voor de affiche voor het prestigieuze toernooi in Fukuoka te Japan. Dat vond ik een hele eer.



Hoe zijn jullie gerold in het judo als topsport? Wie heeft jullie opgemerkt en verder begeleid?

Ilse: Aanvankelijk was ik een sparringpartner en een beetje opvulling voor de nationale judoploeg, wat me de kans gaf om langzaam te groeien onder de grote namen.

Ik ben begeleid door verschillende trainers. Het positieve is dat je op die manier van verschillende mensen iets kan leren. Vooral Alexander Jatskevitch en Olivier Berghmans zagen wel dat ik wel wat potentieel had en ze hebben me gebracht tot een topatleet.

Cathérine: In 1992 werd ik door de provincie Antwerpen geselecteerd voor een interprovinciaal ploegenkampioenschap. Iets later kreeg ik uitnodigingen om stages bij te wonen en werd ik geselecteerd voor de European Youth Olympic Days (1993). Daar haalde ik mijn eerste grote internationale medaille. Vanaf toen verliep alles vrij snel. Ik werd geselecteerd voor heel wat stages en toernooien en voor ik het wist stond ik op de Wereldkampioenschappen in Monaco waar ik een bronzen medaille behaalde (1996). Daar werd ik opgemerkt als beloftevolle jongere door Jean-Marie Dedecker. Vanaf toen werd ik geselecteerd voor zowel junior als senioren toernooien waar ik behoorlijk mijn mannetje kon staan. Ik behaalde medailles op zowel Europese als Wereldkampioenschappen. In 2002 werd ik contractueel profatlete bij Bloso. Ondertussen heb ik tweemaal deelgenomen aan de Olympische Spelen. Mijn beste resultaat was een vijfde plaats.

Wat vinden jullie van de combinatie topsport – studie? Was (of is) dit zwaar? Hoe loste je dit op?

Ilse: Ik heb mijn diploma licentiaat lichamelijke opvoeding

gehaald aan de universiteit van Leuven. Ik kreeg er faciliteiten om mijn examens een beetje te spreiden, zodat ik toch meekon op judostages. Het studeren viel me niet al te zwaar, wel het pakket sport. Ik had in mijn opleiding zo'n 10 à 15 uren sport per week en nadien moest ik nog beginnen aan mijn judotrainingen. Veel fuiven of uitgaan heb ik niet gedaan, ik was blij wanneer ik na een zware trainings- en lesdag in m'n bedje kon kruipen.

Cathérine: Ik heb orthopedische technieken gestudeerd in TS Geel. Dit was een hele goede school waar ze volledig achter mijn sportcarrière stonden. Ik kon zonder problemen op stage en tijdens de middagpauze had ik de mogelijkheid om begeleide krachttraining te doen.

Wat zou je graag doen na je competitiecarrière?

Zou je graag in de judowereld willen blijven werken of zou je graag totaal iets anders doen? Gezinnetje stichten?

Ilse: Ik kan judo of sport in het algemeen niet uit mijn leven wegdenken. Ook na mijn competitiecarrière zou ik graag in het sportmilieu blijven. Als trainer, coach, lesgever of clubtrainer. Ik hoop dat ik met mijn diploma licentiaat LO de sportmicrobe aan anderen kan doorgeven.

Cathérine: wat ik zou willen doen na mijn competitiecarrière hou ik voorlopig nog eventjes voor mezelf maar als hoofdjob zou ik graag iets compleet anders doen. Daarnaast wil ik zeker met judo bezig blijven. In welke richting weet ik nog niet.

Hebben jullie een persoonlijke doelstelling voor het judojaar 2009 voor ogen?

Ilse: Na een blessurejaar hoop ik in 2009 voluit te kunnen gaan zonder hinder te ondervinden van kwetsuren. Als ik blessurevrij ben, weet ik dat ik een podiumplaats waard ben op het EK en het WK, mijn twee grote doelen voor 2009.

Cathérine: Graag zou ik in 2009 een medaille behalen op de Europese -en Wereldkampioenschappen.

Voor 2009 is judo samen met 4 andere vechtsporten "Sporttak in de Kijker 2009". Wat wensen jullie de judosport toe in de toekomst?

Ilse: Veel nieuwe judokaatjes die proeven van onze mooie sport. Veel mooie ippons en veel medailles. Heel veel fun op de tatami!

Cathérine: Vele getalenteerde jongeren die met plezier onze mooie sport beoefenen! ☐



www.vjf.be

Wens je meer informatie:
Vlaamse Judofederatie VZW
Lange Akker 10, 9240 Zele

TEL: 052/44.90.16 - FAX: 052/44.97.20

www.vjf.be - vlaamse.judofederatie@skynet.be

Lotto

Ben jij de volgende?

