



SUZANNE BEYER-VAN GRIENSVEN INTERVIEWT
JUDOKA ANICKA VAN EDEN

‘Je moet er
staan alsof je
zeker weet dat
je gaat winnen’

'IN HET VERLEDEN BLEEK DAT IK ONDER DRUK HET BESTE PRESTEER. DIE ERVARINGEN NEEM JE MEE NAAR DE OLYMPISCHE SPELEN'

Superblij was ze met haar bronzen medaille op de Olympische Spelen. Een spannende tijd, maar tijdens het interview zit ze er ontspannen bij. Een mooie, vrouwelijke vrouw, negenentwintig jaar jong, in een harde, best mannelijke sport. Enerzijds is ze op en top topsporter, anderzijds werkt ze drie ochtenden in de week in een ziekenhuis. Ze is inmiddels vijf jaar gelukkig met haar vriend en samen houden ze van het bourgondische leven. Hoe combineert ze dat allemaal?

Interview: Suzanne Beyer-Van Griensven, foto's: Ehlana Polgara, visagie: Ria Kap

9 minuten leestijd

JE BENT MET JUDO BEGONNEN TOEN JE ZEVEN JAAR OUD WAS, DUS JE BENT AL 22 JAAR BEZIG. HEB JIJ OOK EEN FASE GEHAD WAARIN JE DACHT: NOU HEB IK ER HELEMAAL GEEN ZIN MEER IN?

'Ja, toen ik een jaar of elf, twaalf was. Dat was vlak voor de zomervakantie begon, en al mijn vriendjes en vriendinnetjes speelden de hele dag buiten terwijl ik steeds naar Leidschendam moest om te trainen. Toen vond ik het opeens niet leuk meer en heeft mijn moeder me van judo afgehaald. Na een heerlijke juli- en augustusmaand wilde ik in september weer gewoon beginnen. En toen zei mijn moeder: dat gaan we dus niet doen, iedere keer erop en eraf, dus ik wil nu even aankijken of je er ook echt weer zin in hebt. Dat hield ik een maandje vol en toen werd ik doodongelukkig. Daarna ben ik weer begonnen, en sindsdien heb ik het altijd leuk gevonden.'

HOEVEEL UUR PER WEEK TRAINDE JE TOEN?

'Vijf keer in de week, anderhalf uur.'

WAS JIJ TOEN EEN VAN DE WEINIGE MEISJES?

'Er waren toen wel voornamelijk jongens, en op die leeftijd waren de wedstrijden nog gemengd. Ik won ook vaak van jongetjes, dat waren de eerste tekenen dat ik een beetje talent had, haha. Maar pas na je juniorenperiode kun je echt spreken van topsport. Dan leer je pas wat topsport echt inhoudt. Je moet echt die keuze maken.'

HOE COMBINEERDE JE DAT MET SCHOOL EN HUISWERK?

'Ik heb op een zogenaamde LOOT-school gezeten, waarbij je je studie

Anicka van Emden (1986)

beleefde in 2008 haar internationale doorbraak als judoka met drie medailles op wereldbekerwedstrijden, de Nederlandse titel en de Europese titel tot 23 jaar. Haar pijlen waren de afgelopen tijd gericht op de Olympische Spelen in Rio de Janeiro in augustus. Alles stond in het teken van dat toernooi.

Suzanne Beyer-van Griensven (1964)

heeft in Duitsland op topniveau gewerkt als balletdanseres en de choreografie van films en shows verzorgd. Omdat Suzanne ervoer hoe groot de invloed van de psyche is op de mens, heeft ze vervolgens persoonlijkheidstrainingen en een coaching- en trainersopleiding gevolgd bij dr. Wolfgang Merz van het Instituut Merz Training in Duitsland. Suzanne past haar diepgaande kennis van de psychologie en haar brede ervaring met het geven van persoonlijkheidstrainingen toe in onder andere het coachen van mensen die kampen met een burn-out, depressie, gebrek aan zelfvertrouwen, stress, slaapgebrek, relatieproblemen of disbalans tussen werk en privé. Zie ook www.suzatrainingencoaching.nl Suzanne past ook haar diepgaande kennis van de psychologie en haar brede ervaring met het leveren van fysieke topprestaties toe in het coachen van artiesten, topsporters en trainers. Mensen die onder hoge druk moeten presteren: www.topsportcoach.nu.

met topsport kunt combineren. Ik kon toetsen dan later of eerder maken, als ik er niet kon zijn. Je kreeg vrij om te trainen en vrijstelling van gym. Sporten deed je tenslotte al genoeg! Dat heeft me heel erg geholpen.’

WANNEER WIST JIJ: IK WORD PROF? EN HOE WAS DE ONDERSTEUNING VAN HUIS UIT?

‘Op het moment dat je door hebt dat je talent hebt, dan stroom je door, dan groei je daarin. Mijn moeder was altijd heel trots op me. Ok, toen ik pas op judo ging, vond ze het maar niets, zo’n klein meisje zag ze liever op ballet. Maar ik wilde zó graag, en na één les was ik verkocht. Binnen de kortste keren reisden we het hele land af voor toernooien, ieder weekend. Ook later, toen ik veranderde van club zijn we daar vaak op de scooter naartoe gereden, want zeven keer per week met de bus was te duur. Zonder mijn moeder was ik nooit zover gekomen.’

JE BENT EEN MOOIE JONGE VROUW MET EEN HELE VROUWELIJKE UITSTRALING. HOE VERHOUDT ZICH DAT TOT EEN HARDE MANNELIJKE SPORT ZOALS JUDO?

‘Dat is een beetje de perceptie en soms klopt dat ook wel: er lopen veel vrouwen rond in deze sport die je niet van mannen kunt onderscheiden, met kort haar, een beetje stereotype. Maar er zijn ook veel vrouwelijke vrouwen hoor, met lang haar, make up en op pumps.’

WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN MANNENJUDO EN VROUWENJUDO?

‘Daar zit best veel verschil in. Bij mannen is het veel fysieker, kracht tegen kracht, bij vrouwen is dat iets minder, al komt er daar ook altijd wel kracht bij kijken natuurlijk. Maar bij mannen gaat het vaak meer richting worstelen, met meer tiltechnieken, en bij vrouwen zie je soms wat andere

technieken terugkomen. Maar dat is ook wel weer verschillend per land. Japan heeft een hele andere judostijl dan landen in Europa, en landen als Georgië, Wit-Rusland en Azerbeidzjan hebben ook een hele aparte stijl.’

HOE BEREID JE JE DAN BIJVOORBEELD VOOR OP EEN WEDSTRIJD MET IEMAND DIE UIT JAPAN KOMT? KIJK JIJ VAN TE VOREN NAAR VIDEO'S VAN HAAR, ZODAT JE WEET WAT HAAR ZWAKKE EN STERKE PUNTEN ZIJN?

‘Ik kijk naar mezelf op video’s, wat wel goed ging, wat niet goed ging en dat doe je natuurlijk ook bij je tegenstanders. Het is handig om te weten of ze rechts zijn of links, welke kant ze oplopen, dat soort technische dingetjes... Als je vaak video’s kijkt en erachter komt dat iemand een worp maakt als je naar links loopt, dan ga je niet naar links lopen. Dat hoort gewoon bij je voorbereiding.’

HEB JE IEMAND WAAR JE OOIT NOG TEGEN WIL VECHTEN? EEN IDOOL OF VOORBEELD?

Lachend: ‘Wij zeggen judo-en, maar vechten mag ook hoor! Een idool heb ik nooit zo gehad, wel mensen waar je tegenop kijkt of die goed gepresteerd hebben, mensen met een mooie judo stijl. Daar kijk ik heel graag naar: ik kan ervan leren, het is inspirerend en ook gewoon mooi om te zien. Voornamelijk het Japanse judo. Judo komt daar vandaan, en dat merk je wel, ze kapen daar vaak veel medailles weg.’

WAARIN ONDERSCHIED JIJ JE VAN ANDERE VROUWEN? WAT IS JOUW KRACHT?

‘Ik ben fysiek best sterk, daar ligt letterlijk mijn kracht. Daarnaast ben ik goed in mijn pakking (de aangrijppingspunten van de krachten die men op de tegenstander uitoefent – SB-vG). En ik ben moeilijk te werpen. Tegenstanders scoren heel weinig tegen mij.’

‘DE AVOND VOOR EEN WEDSTRIJD MOET JE OM ACHT UUR ’S AVONDS OP DE WEEG-SCHAAL. DE LAATSTE KILO IS ALTIJD LASTIG, DAN GA JE EVEN IN BAD LIGGEN. DAN ZWEET JE DAT ERAF’

DOE JIJ WEL EENS GROUNDINGSOEFENINGEN? IK LEG DAT VAAK ZO UIT: HEB MAAR HET GEVOEL DAT ER WORTELS NAAR BENE-DEN SCHIETEN, ZOALS BIJ EEN BOOM. HIER STA IK!

‘Het is man tegen man, dus dat hoeft je een judoka niet te leren. Je staat tegenover elkaar, je groet, iedereen heeft z’n eigen ritueel, maar je moet er wel staan alsof je zeker weet dat je gaat winnen. Over het algemeen ben ik wel zelfverzekerd: ik weet wat ik kan en ook wat ik niet kan.’

IK HEB GELEERD IN DE PSYCHOLOGIE DAT JE VAN TE VOREN BEPAALT OF JE WINT OF NIET.

‘Dat is deels mentale training maar het komt ook van nature. Het groeit ook: hoe vaker je wint, hoe meer zelfvertrouwen je krijgt, dat gaat automatisch. Maar ik doe ook aan procesgericht denken, en dan leer je erop te vertrouwen dat je, als je je aan bepaalde opdrachten houdt, zult winnen. Als je geen plan hebt, word je onzeker. Al ben ik niet iemand die van nature onzeker is.’

BEN JE WEL EENS GESCHROKKEN VAN EEN TEGENSTANDER BIJ HET BEGROETEN. BIJVOORBEELD OMDAT IEMAND JE OP EEN BEPAALDE MANIER AANKEEK?

‘Toen ik jonger was wel, toen kon ik nog wel eens onder de indruk zijn van iemand. Maar dat heb ik nu niet zo snel meer.’

HOE KIJK JE TERUG OP DE OLYMPISCHE SPELEN?

‘In het verleden is gebleken dat ik onder druk het beste presteer. Ik kan dus best goed omgaan met druk. Dat geeft een kick, je bent scherper. Tijdens het EK ben ik derde geworden, dat geeft dan een soort ontlading, en twee weken daarna had ik de grand slam. Het kwam eigenlijk te snel, ik voelde niet zoveel druk en was vrij relaxed. Ik kon mezelf toen niet genoeg opladen om daar echt te staan, en verloor al

in de tweede wedstrijd. Al die ervaringen heb ik meegenomen naar de Olympische Spelen.’

IS JUDO OP JOUW NIVEAU EEN DURE KEUZE?

‘Judo is in het begin een dure sport, als je bijvoorbeeld geen judopakken-sponsor hebt; die pakken zijn duur en je moet er een paar van hebben. Maar op een bepaald niveau word je uitgezonden door de bond, en die betaalt de reizen en het verblijf. Ook mijn trainer is in dienst van de judobond. Dus op zich valt dat mee, en zeker nu ik een A-status heb, een beetje vergelijkbaar met de toptien van de wereld. Er zijn bepaalde toernooien waarmee je die status kunt halen door middel van punten. Met de A-status krijg je maandelijkse toelagen. Dus ook al ben ik niet rijk, ik heb niks te klagen.’

HOE VERHOUDT JOUW LICHAAM ZICH TOT JE SPORT? BEN JE BLESSUREGEVOELIG?

‘Daar heb ik wel geluk mee. Ik heb wel wat dingetjes gehad, kleine pijntjes en ik heb een keer mijn enkel gebroken en een keer mijn neus gebroken, maar als je dat vergelijkt met andere judoka’s die kruisbanden hebben afgescheurd... dat zijn dingen waardoor je maanden uit de roulatie bent. Dat heb ik nooit gehad.’

HOEVEEL UUR PER WEEK TRAIN JIJ NU?

‘Negen keer in de week, een uurtje of 15. En daarnaast komen natuurlijk ook je videoanalyses, de fysiotherapeut, de massagetherapeut.’

WAT ZIJN DE DINGEN DIE JE ERVOOR LAAT? EET JIJ OOK FRIETJES EN IJSJES? JE BENT TOCH OOK MENS?’

‘Ik moet wel op mijn gewicht letten, ik zit op de gewichtsklasse tot 63 kilo. Mijn normale gewicht is hoger, dus ik moet vaak afvallen en dan ben ik echt op dieet. Dat



‘MIJN MOEDER EN IK REDEN
VAAK SAMEN OP
DE SCOOTER NAAR
DE TRAINING. ZEVEN KEER
PER WEEK MET DE BUS
WAS TE DUUR’

‘Ik eet ik vrijwel niks, omdat dat gewoon niet kan. Anders schommel ik teveel.’

HOE ZIET JE LEVEN ER VERDER UIT? HOE VIND JE DE BALANS?

‘Ik werk drie keer per week op de afdeling radiologie van een ziekenhuis in Den Haag, waar ik o.a. röntgenfoto’s, MRI-scans en CT-scans maak. Daar heb ik een HBO opleiding voor gedaan.’

EN WAAR WORD JE BLIJ VAN?

‘Van mijn vriend waar ik al bijna vijf jaar mee samen ben. Tijdens een vrije week genieten we er samen heel erg van een bourgondisch leven.’

hoort een beetje bij judo: elke judoka weegt eigenlijk zwaarder dan de gewichtsklasse waar ze in judoot. Maar verder is het niet zo speciaal. Ik heb drie richtlijnen: ik kan niet snoepen of calorierijke dingen eten, ik eet minder dan ik normaal doe, en ik eet minder koolhydraten. Maar gisteren ben ik uit eten geweest en dan drink ik een glaasje wijn, en ik neem een toetje. Ik vind het soms echt zonde dat ik iets moet laten staan, maar dat hoort erbij.’

MOET JE VOOR DE WEDSTRIJD OP DE WEEGSCHAAL EN GA JE DAN MINDER ETEN OF DRINKEN?

‘De avond van te voren moet je om acht uur ’s avonds op de weegschaal. De laatste kilo is altijd lastig, dan ga je even in bad liggen, dan zweet je dat eraf. En als je gewogen hebt, kun je dat er weer bij drinken. Dus de laatste dag

Locatie: De Prins van Terbregge in Rotterdam Hillegersberg. In de optiek van dit restaurant steunt een goed horeca bedrijf op drie pijlers: product, entourage en service. Verse producten, een serre op het water, het mooiste terras van Rotterdam en geen driedelige kostuums en stijve formaliteit, maar gevoel en betrokkenheid.
www.deprinsvanterbregge.nl