

'Judo gaat nu voor'

Geneeskundestudent focust op Olympisch goud

Judoka Jeroen Mooren zette in juni vorig jaar zijn studie stil om zich optimaal te kunnen voorbereiden op de Olympische Spelen. 'Het arts-zijn komt nog wel. Daar maak ik me geen zorgen over.'

Daan Marselis

Judoka Jeroen Mooren (27 jaar, 60 tot 62 kg, één bloemkooloor) komt tijdens de Olympische Spelen in Londen uit in de klasse tot 60 kilogram. Direct de eerste dag van de spelen mag hij al aan de bak. Alles stond het afgelopen jaar in het teken van de sport. Hij zette er zijn studie voor stil, die vanwege zijn sportcarrière toch al wat vertraging heeft opgelopen. Mooren was in Nijmegen net klaar met zijn eerste coschappen interne, neurologie en psychologie. Straks moet hij verder met chirurgie. Dat hij dit jaar aan de Spelen mee mag doen is een droom die uitkomt. Al van jongs af aan vindt hij de Olympische Spelen het mooiste wat er bestaat. 'Een paar jaar voor de Spelen gaat het er altijd al over', zegt hij. 'Als je op hoog niveau sport zoals ik, dan vraagt iedereen je of je mee gaat doen aan de Spelen. Ik wil alles uit mijn judocarrière halen wat erin zit. En Olympisch kampioen worden, is mijn droom.'

Vorig jaar om deze tijd was al duidelijk dat je naar de Spelen zou gaan. Hoe zag je voorbereidingstraject eruit?

'Het is pas een paar weken definitief dat ik naar de Olympische Spelen ga. Eerst moest ik dit jaar nog vormbehoud tonen. Dat is een criterium dat sportkoepel NOC*NSF stelt aan deelname aan de Spelen. Het was voor mij geen obstakel trouwens. Als je je plaatst voor de Spelen, mag vormbehoud geen probleem zijn.

Ik ben het afgelopen jaar veel naar het buitenland gereisd om met andere topsporters te trainen. Terugkijkend heb ik een ideale voorbereiding gehad, al was de ontsteking in mijn ac-gewricht een tegenvaller. Uiteindelijk bleek er een kleine breuk in te zitten, waardoor ik niet kon trainen zoals ik wilde. Je moet toch herstellen.'

Waarom is die buitenlandervaring zo belangrijk?

'Om tegen andere topjudoka's te trainen. De top in het judo is heel smal. In Japan en Korea hebben judoka's een veel hogere handelingssnelheid dan hier. In Japan is judo ook een vak op de universiteit. Ze trainen daar elke dag drie uur. Bij ons doet alleen de top dat. Er is sowieso een groot cultuurverschil. De sport is daar heel hiërarchisch. Als de leraar binnenkomt, dan buigen ze. Ik doe daar niet aan mee, want ik ben dat vanuit Nederland niet gewend. Nog een verschil: Nederlandse topjudoka's dragen zelf hun pak en band de zaal in. In Japan is dat anders. Als er een topper de zaal binnenloopt, dan komt er zo'n mannetje achter hem aan die zijn spullen draagt. Ook vegen de mindere judoka's aan het einde van de dag de mat. Dat zal in Nederland allemaal niet gebeuren. Wij huren daar gewoon een schoonmaakbedrijf voor in.'



beeld: De Beeldredactie Koen Verheijden

Wat is judo voor jou?

‘Het is een heel tactische sport. Je bent toch allebei op zoek naar de worp. Je wilt allebei gooien. De worp is spectaculair, maar ik ben op de grond eigenlijk beter. Het grondgevecht is trager, waarbij je niet te gehaast moet handelen. Er zijn bij het grondgevecht drie manieren om te winnen: de houdgreep, verwurgen en de armklem. Die ander probeert dat te voorkomen. Er zijn judoka’s die het grondgevecht niets vinden, maar dat geldt niet voor mij.’

En de tegenstander, hoe zie je die? Is dat de vijand?

‘Nee, dat is gewoon mijn tegenstander. Je moet aan de tegenstander ook geen hekel hebben. Als gezegd is judo een tactische sport. Zodra je woede voelt of een hekel hebt aan je tegenstander, ben je met de verkeerde dingen bezig.’

Hoe gaat dat als je verliest? Je komt je tegenstander later vaak weer tegen.

‘Verlies is altijd een leermoment. Het ene verlies ervaar ik natuurlijk als zwaarder dan het andere, dat hangt af van het toernooi. Verliezen hoort bij topsport. Sterker nog, de meeste topsporters verliezen. Dat zie je ook bij de Olympische Spelen. Iedereen wil die winnen, maar er zijn maar drie medailles. De meeste sporters zullen na afloop dus niet blij zijn. Ik verwerk een verloren wedstrijd door vooruit te kijken.

‘Voor die langstudeerboete ben ik wel bang’

Ik ben daarin volwassener geworden. Toen ik 14 of 15 jaar was, dacht ik na een verloren wedstrijd nog wel eens: ik stop ermee. Nu weet ik dat je verlies ook van je af kunt sporten. Wat trouwens wel echt vervelend is, zijn de trainingen na zo’n verloren wedstrijd. Dan heb ik het verlies net verwerkt en dan komt iedereen tijdens een training vragen hoe het met me gaat...’



Topjudoka Jeroen Mooren wil sportarts worden, ‘omdat ik graag in de sportwereld wil blijven.’

De Spelen staan nu voor de deur. Hoe ziet je leven er daarna uit?

‘Ik ga me in eerste instantie volledig richten op mijn studie. De eerste maanden wil ik een tijdje voltijsd coschappen lopen. Eerst dus chirurgie. Ik heb het afgelopen jaar mijn studie wel een beetje bijgehouden, door bijvoorbeeld bladen te lezen. De studie mag niet te veel uit mijn hoofd verdwijnen. Maar ik maak me geen zorgen. Het gaat wel lukken om arts te worden. Het draait nu om judo, het artsenvak komt nog wel. Voor die langstudeerboete ben ik trouwens wel bang.’

Weet je al waarin je je wilt specialiseren?

‘Ik wil sportarts worden, omdat ik heel graag in de sportwereld wil blijven. Ik ken natuurlijk ook de mentaliteit van topsporters. Als topsporter weet ik hoe belangrijk het is om te zoeken naar mogelijkheden voor snel herstel, door bijvoorbeeld het herstel te stimuleren met injecties. Sporters moeten snel weer trainen. Daardoor houden ze alleen rust zolang als dat echt nodig is. Dat is verantwoord, maar topsport is natuurlijk niet gezond.’ *Als*