

De olympische droom van Rison

In de aanloop naar de verdeling van sportprijzen 2016 voor de stad Utrecht op 15 februari 2017 stelt de Utrechtse Sportkrant, in monoloogvorm, een aantal talenten aan u voor. Wie er daadwerkelijk worden genomineerd, wordt pas later bekend. In deel 1 van deze serie Yentel Rison (18) uit IJsselstein. Ze heeft inmiddels een aantal prijzen en medailles in het Nederlandse judo op haar naam staan.



Judoka Yentel Rison: 'Stom mens', denk ik dan, je doet 't gewoon hartstikke goed.'

Foto Ankie Hogewind/Utrechtse Sportkrant.

TALENT VAN HET JAAR

Door Sietse Felix

IJSSELSTEIN - 'Ik ben met judo begonnen toen ik vier jaar was. Mijn ouders hebben mijn broer en mij op judo gedaan, vooral omdat ze het een mooie sport vinden waarin respect en discipline samengaan. Ze zaten zelf niet in het judo, maar zijn allebei op de politieacademie geweest en hebben daar een klein beetje judo gehad.'

'Ik ben begonnen bij Judo Ryu Rijkse in IJsselstein. Irma Rijkse was mijn eerste trainer. Op het ogenblik judo ik ook bij Top Judo Utrecht, een verzameling van toppers van alle judoclubs in de regio Utrecht. Daar word ik getraind door Marcel Houtzager en Fred Sijnhorst. Ik speel nu in de Nederlandse competitie en twee jaar geleden ben ik ook Europees uitgekomen. Mijn meeste wedstrijden zijn in Nederland, maar soms ook in België en Duitsland. We gaan als club naar de wedstrijden,

maar je staat natuurlijk wel zelf op de mat.'

'Het mooie aan judo vind ik dat je respect hebt voor je tegenstander, ook al wil je natuurlijk winnen. Als je bijvoorbeeld naar voetbal kijkt, dan heb je daar een heel team en gaan ze soms met elkaar op de vuist. In judo vecht je met elkaar maar het is niet de bedoeling dat je elkaar pijn doet. En ik vind het spelletje gewoon mooi; in een seconde kan het over zijn en lig je plat op je rug. Maar het kan ook zijn dat je, op achterstand, vier minuten moeten judoën voor je leven om je partij te winnen. Je weet niet wat er gaat gebeuren en het kan in een flits heel anders gaan dan je had gehoopt.'

'Over twee weken ga ik op voor de zwarte band. Ik train nu in IJsselstein, Utrecht, Leusden en soms op Papendal. We trainen in leeftijdsgroepen van min-twaalf, min-vijftien en plus-vijftien. Plus-vijftien bestaat dan weer uit min-achtien, min-eeëntwintig en

de senioren. Mannen en vrouwen trainen met elkaar maar bij wedstrijden is het gescheiden. Ik vind dat er wel verschil is tussen mannen en vrouwen: bij de vrouwen kan het er, naast kracht en techniek, soms iets gemener aan toe gaan en mannen doen het vooral op kracht en techniek. Op de trainingen vind ik het leuk om tegen de jongens te judoën, dan moet je echt aan het werk. Maar ik ben wel blij dat ik het tijdens wedstrijden tegen de vrouwen moet opnemen.'

'Nee' zeggen

'Ik train anderhalf tot twee uur per dag, vijf dagen per week, en dan zijn er natuurlijk nog de wedstrijden. Toen ik begon, op m'n vierde, trainde ik eenmaal per week op de zaterdagochtend. Later kwam de woensdagavond erbij en zo is het langzaam opgebouwd. Met mijn opleiding, mbo Sportacademie in Utrecht, is dat prima te combineren. Met vrienden is het wel lastiger: als zij uitgaan moet ik meestal 'nee' zeggen, maar ze begrijpen en accepteren het wel.'

'Mijn ambities? Tja, het lijkt me wel leuk om een keer een Europese medaille mee naar huis te nemen; ik hoop dat me dat binnen een jaar of vier gaat lukken, dat moet haalbaar zijn. Judoka's kunnen al vroeg toppen, de -15 groep kan op Nederlandse toernooien uitkomen en de -18 al op Europees niveau. En op de Olympische Spelen staan is natuurlijk wel gaaf, dat is wel echt een groot doel. Daarom blijf ik trainen en ik hoop heel erg blessurevrij te blijven.'

GEPEST

De jappanner Jigoro Kano (1860-1938) werd in zijn jeugd nogal gepest en daarom leerde hij zichzelf jiu-jitsu aan om zich te kunnen verdedigen tegen zijn belagers. Hij vond die techniek echter te agressief en te risicovol. Op basis van de jiu-jitsu tradities bouwde hij daarom een techniek die even effectief, maar veel minder gevaarlijk is. Zo werd Kano de vader van

'Alles draait voor mij om judo, en ik vind dat je 't moet doen omdat je het leuk vind. Als je er geen plezier meer in hebt, kun je misschien beter even stoppen of iets anders gaan doen. Ik heb ook wel momenten waarop 't wat minder loopt en dan word ik heel erg boos op mezelf. 'Stom mens', denk ik dan, je doet 't gewoon hartstikke goed. Dan kijk ik naar de punten die wel goed gaan en neem ik de slechte mee naar de volgende training. Dat probeer ik altijd wel tegen mezelf te zeggen.'

wat nu judo heet. Een techniek voor zelfverdediging die ook de tegenstander in zijn waarde laat.

In Nederland beoefenen zo'n veertigduizend mensen de judosport, verdeeld over ruim zeshonderd clubs in zeven districten. Veel jonge mensen voelen zich aangetrokken tot deze subtiele, typisch oosterse combinatie van kracht en respect.