

Mark Huizinga

”Judo kwam toevallig op mijn pad.”

Mark Huizinga (32) begon al op zijn vierde met judo. Sindsdien is hij uitgegroeid tot de beste judoka van de afgelopen dertig jaar. Hij won veel titels, met als absolute hoogtepunt de Olympische titel in 2000. Zijn streven is om de eerste mannelijke judoka te worden die op vier Olympische Spelen een medaille heeft behaald. Hoe het zover is gekomen en waar hij zich verder mee bezig houdt, lees je hier.

Op je vierde brachten je ouders jou naar de plaatselijke judo-club. Waarom was het naar judo en niet naar een andere sport? Eigenlijk is dat heel toevallig ontstaan, omdat er een advertentie in de plaatselijke krant stond over judogymnastiek. Mijn ouders dachten dat het wel goed voor mij zou zijn om iets aan sport te gaan doen. Het voordeel van judo is dat het goed is voor de algehele ontwikkeling van een kind, want je leert er vallen, stoeien en op een verantwoorde wijze met anderen omgaan. Daarnaast ontwikkel je ook je motorische eigenschappen op een perfecte manier. Er was niemand in mijn familie die al aan judo deed, dus voor hetzelfde geld was het een andere sport geworden. Ik ben echter blij dat het op mijn pad is gekomen. Ik heb verder nooit meer serieus aan andere sporten gedaan, op wat straatvoetbal met vrienden na.

Weet je nog hoe je je voelde toen je op jonge leeftijd de zwarte band behaalde? Het gaf me een heel bijzonder gevoel, omdat ik

dacht dat het behalen van de zwarte band echt iets voor grote mensen was. Ik was er erg trots op, maar het zegt eigenlijk niets over wat je presteert op de wedstrijdmat. Het is een technisch examen dat door veel mensen wordt behaald, maar het is geen garantie om goed in wedstrijden te presteren. Ik was destijds veertien jaar en was daarmee één van de jongste die de zwarte band haalde. Tegenwoordig moet je zelfs zestien zijn om het te kunnen halen.

In 1994 won je in de seniorenklasse je eerste bronzen medaille op het EK. Weet je nog hoe belangrijk het winnen van die bronzen plak voor je was? Bij de junioren was ik redelijk goed, maar ik werd bij het EK en WK helaas uitgeschakeld. Toen ik mijn overstap naar de senioren had gemaakt, ging het in één keer lekker lopen. Alles lukte ineens. Het behalen van brons op het EK, was voor mij de doorbraak waardoor ik voelde dat ik veel verder kon komen. Wanneer ik in staat was om brons te halen, zou ik ook voor



goud kunnen gaan. Het was dus voor mij het omslagmoment qua stimulans om absoluut alleen nog maar voor de top te gaan.

Je eerste grote seniorentitel haalde je in 1996 op het EK. Je naam was toen voorgoed gevestigd. Was je je daarvan bewust? Het was toen heel mooi omdat het EK in Den Haag werd gehouden. Eind 1995 had ik besloten om naar een hogere gewichtsklasse te gaan, aangezien ik te zwaar werd. Normaal gesproken kan je niet direct heel goed presteren wanneer je in een andere klasse gaat spelen. Bij mij ging het echter direct een stuk beter, waardoor ik in eigen land zelfs Europees Kampioen werd. Het was extra bijzonder aangezien iedereen erbij kon zijn, zoals familie, vrienden en mensen van de sportschool. Het behalen van een titel is iets heel moois, aangezien je dat voor de rest van je leven bij je houdt. Ik ben nu vier keer Europees Kampioen en de titels zijn toch de enige die echt tellen. Vrijwel niemand weet dat ik bij een eerder EK een bronzen medaille heb gewonnen, het gaat toch om het behalen van het goud.

De Olympisch Spelen zijn voor jou zeer belangrijk en succesvol geweest. Brons in 1996, goud in 2000 en brons in 2004. Je streven is om in 2008 wederom op het erepodium terecht te komen, om zodoende als eerste mannelijk judoka vier maal op het Olympisch erepodium te staan. Hoe groot acht je je kansen? Bij de heren is dat nog niemand gelukt, aangezien de concurrentie nog sterker is dan bij de dames. Er zijn een aantal vrouwen die het gelukt is en ik wil proberen om de eerste man te zijn die daarin slaagt. Statistisch gezien ben ik wel in het nadeel, omdat het nog nooit eerder is gebeurd en ik in 2008 inmiddels 34 jaar zal zijn. Dat is een leeftijd waarop mensen normaal gesproken het podium niet meer halen. Ik ben nu echter 32 jaar en het lukt me nog steeds om op een erepodium te staan. Een aantal maanden geleden werd ik nog derde op het WK en dat had ook zomaar meer kunnen zijn. Tot nu toe is het dus zeker mogelijk en het kan best zo zijn dat het over twee jaar anders is, maar dat zien we dan wel weer. Het Olympische podium vormt gewoon een extra uitdaging en stimulans om naartoe te streven.

Wat is het verschil in gevoel tussen het winnen van het EK en het winnen van een Olympische titel? Dat is echt enorm, want de entourage bij de Olympische Spelen is vele malen groter. Daarnaast is er een gigantische media-aandacht en het evenement is veel groter, aangezien het wereldwijd is en alle sporten bij elkaar komen. Een EK is elk jaar en staat vaak in het teken van een WK of Olympische Spelen die daarna volgen. Eigenlijk werk je steeds toe naar het vierde jaar om in grote vorm te zijn om te presteren bij de Spelen. Daarnaast is het tevens het moeilijkste toernooi om te winnen. Mensen herinneren zich vaak alleen de behaalde Olympische medailles. Het verschil tussen brons en goud is ook nog eens heel groot, dat heb ik zelf ondervonden. Heel veel mensen weten dat ik ooit Olympisch Kampioen ben geweest, maar de bronzen medailles en andere behaalde titels hebben op de één of andere manier toch minder impact bij het grote publiek.

Je hebt een megalijst aan behaalde prijzen, alleen zit er nog geen goud op een WK bij. Is dit tevens een streven van je om te behalen? Tijdens het afgelopen WK hadden we met judo heel goed gescoord, drie wereldkampioenen en drie bronzen medailles. Een wereldkampioen krijgt op zo'n moment terecht veel meer aandacht en zeker nu het er drie waren. Ik heb natuurlijk al heel veel gewonnen, alleen nog net niet de wereldtitel, dus het zal mooi zijn als ik die nog

kan toevoegen. In 2007 komt er een WK waar ik nog wil gaan presteren. In 2009 is er een WK in Rotterdam, wat mijn thuishaven is. Ik train daar en mensen om mij heen beginnen er al over dat ik nog even door moet gaan om dan ook aanwezig te zijn. Ik denk echter dat het onwaarschijnlijk is om dan nog het niveau en de motivatie te hebben om bij de top te kunnen behoren. Ik zal er zeker zijn en vind het fantastisch dat het in Rotterdam gehouden zal worden, maar ik denk dat ik op de tribune zal zitten of wellicht als commentator aanwezig zal zijn. Ik ben nu al vaak de oudste, dus ik denk niet dat het reëel is om te denken dat ik in het jaar na de Olympische Spelen nog tot de beste kan behoren. Ik zal er alleen staan als ik het gevoel heb dat ik een medaille kan afdwingen en het niet alleen van geluk afhankelijk zal zijn.

In 1997 trad je in dienst bij de Koninklijke Luchtmacht. Was dit een bewuste keuze? Ik ben benaderd door iemand van de Luchtmacht en was er daarvoor eigenlijk nog helemaal niet mee bezig geweest. Ik zat destijds in de laatste fase van mijn HEAO studie en moest alleen nog ergens stage lopen. Ik zocht naar een manier om mijn stage te combineren met de topsport. Normaal gesproken ga je negen maanden fulltime werken tijdens je stageperiode, maar voor mij was dat niet haalbaar. Ik ben toen via via in contact gekomen met de Luchtmacht en daar wilden ze bekijken of een combinatie mogelijk zou zijn, wat gelukt is. Mijn stageperiode zou daardoor wel langer gaan duren, maar dat maakte niet uit, want ik kon direct in dienst treden als militair met een contract voor drie jaar. Op die manier werd de stageperiode gelijk ingevuld. Het is dus geen jongensdroom geweest of zo, maar het heeft wel goed uitgekapt. Eigenlijk kan je zeggen dat dit net als judo, toevallig op mijn pad is gekomen.

Hoe hou jij je conditie op peil? Het belangrijkste is het judo zelf, waarvan de trainingen heel zwaar zijn. Daarbuiten doe ik aan krachttraining, aangezien kracht een belangrijk element is bij judo. Verder doe ik aan conditietraining als fietsen, lopen en roeien. Ik ben nu bezig met de voorbereidingen op het nieuwe seizoen en dan doe ik veel trainingen buiten de judomat. Spinning vind ik lekker om te doen en ik stap ook regelmatig op de mountainbike. In deze fase ben ik vijf keer per week in het fitnesscentrum te vinden en doe ik één judotraining per week. Vanaf januari ga ik juist in verhouding meer judotrainingen doen. Ik judo bij de sportschool De Korte Sportinstituut in Hoogvliet en daar zit een mooie fitnessruimte bij, waar ik werk aan mijn conditie. Er is sinds een jaar een tweede judozaal met krachtruimte, speciaal ingericht voor het wedstrijdjudo. Het is tevens de sportschool van mijn trainer Chris de Korte, waar ik een speciale band mee heb. Hij is de centrale figuur geweest voor mijn persoonlijke ontwikkeling in de topsport, ik ben deels door hem gevormd. Mentaal kan hij voor een wedstrijd net dat laatste zetje geven, waardoor het voor mij heel motiverend kan werken.

Heb je bepaalde voedingspatronen waar je je aan houdt? Niet heel sterk, ik zorg dat ik gezonde voeding eet. Ik kan best eens iets vets eten, maar niet te vaak. Mijn maaltijden zijn wel altijd afgestemd op de trainingen die ik die dag heb. Zo eet ik minimaal twee uur voordat ik ga trainen en na de training probeer ik direct koolhydraten aan te vullen met bijvoorbeeld sportdranken en eten. Direct na de training neemt je lichaam namelijk weer het beste de suikers en koolhydraten op, dus die kan je het beste zo snel mogelijk tot je nemen. Op die manier herstel je weer optimaal, zodat je de volgende dag wederom kan gaan trainen.

Eén van je hobby's is het perfect bijhouden van je site www.markhuizinga.nl. Heb je daarnaast nog andere hobby's? Naast mijn eigen site hou ik ook de site van mijn vriendin bij (www.annekevanmeurs.nl), waar best veel tijd in gaat zitten. Daarnaast probeer ik zoveel mogelijk tijd met haar door te brengen. Door mijn werk en trainingen zit ik in een strak schema en heb ik weinig vrije tijd. Mijn vriendin is natuurlijk ook druk met haar werk, dus proberen we zoveel mogelijk de schema's op elkaar af te stemmen om samen te kunnen zijn. We vinden het bijvoorbeeld lekker om de stad in te gaan of om liggend op de bank dvd's te kijken met de open haard aan. Daarnaast vind ik fotograferen leuk om te doen en voor onze sites maak ik regelmatig foto's, zoals bijvoorbeeld bij judowedstrijden. Ik kan ook heerlijk relaxen bij vissen, maar dat schiet er meestal bij in.

Als je een wedstrijd verliest, hoe ga je daar dan mee om? Het wordt makkelijker als je al veel hebt gewonnen, want vroeger zou ik eerder aan mezelf gaan twifelen. Ik heb inmiddels de bevestiging dat ik wel de beste van de wereld kan zijn, dus van een verlies raak ik minder van slag. Ik kon er in mijn juniorentijd ontzettend mee zitten en



dan zag ik het als een persoonlijk falen. Nu weet ik dat het erbij hoort en kijk ik naar de verbeterpunten, waar ik de volgende keer weer profijt van kan hebben.

Hoe kom je tot rust? Lekker thuis zijn en relaxen met mijn vriendin Anneke. Ik ben gelukkig vrij nuchter en kan dingen goed relativeren. Als je dingen laat gaan, komt het vaak eerder goed. Je kan je bijvoorbeeld bij een ernstige blessure zorgen gaan maken, maar dat werkt natuurlijk niet. Ook ik kan wel eens chagrijnig zijn als iets niet lukt, maar dan probeer ik te kijken wat ik er daadwerkelijk aan kan doen. Veel problemen spelen af in je hoofd, maar concreet valt het vaak wel mee. Het helpt mij goed om erover te praten met Anneke of mijn trainer Chris.

Een goede balans tussen lichaam en geest is bij judo erg belangrijk. Hoe bewerkstellig jij dat? Je kan nog zo goed getraind zijn, maar als je naar een wedstrijd gaat en je in je hoofd niet ontspannen en los bent, dan wordt het een kansloze missie. Je bent dan te verkrampd bezig en je moet bij judo juist helemaal los zijn. Pas dan kan je snel reageren, gaat de uitvoering van de technieken beter en zijn de reflexen het beste. Op het hoogste niveau wordt het verschil gemaakt op het mentale gedeelte en wie er het beste met de spanning kan omgaan. Dat is zo heftig tijdens de Olympische Spelen, want dan gaat het erom wie zich zo vrij mogelijk in zijn hoofd voelt en het maximale vermogen kan gebruiken. Ik weet zeker dat je nooit het maximale uit je vermogen haalt, er zit altijd wel ergens een beperking. Als je op 90 procent komt, dan denk ik dat je het al heel goed doet. Echt de 100 procent halen komt vrijwel niet voor. Bij mij viel in 2000 tijdens de Spelen alles op zijn plaats en dat was echt uniek.

Heb je een geloof of religie waar je kracht uit put? Nee niet specifiek. Ik ben wel Nederlands Hervormd opgevoed, maar ik ben er niet zoveel mee bezig. Mijn vriendin is Katholiek en ik moet zeggen dat wij momenteel heel veel over het geloof praten. Ik heb geen geloof nodig als leidraad om een goed leven te leiden, want dat kan ik ook zonder. Er echter samen over praten vind ik wel een verdieping en meerwaarde geven aan onze relatie. Juist die discussie en het zoeken naar antwoorden vind ik heerlijk en wellicht zijn we daar nog wel twintig jaar mee bezig, maar dat is niet erg. Het is waarschijnlijk dat we ooit zullen trouwen en dan zal tevens de discussie ontstaan of we dat voor de kerk zullen doen en voor welke.

Hoe belangrijk is de steun van je vriendin Anneke? Echt enorm. Tijdens trainingen en wedstrijden moet ik het natuurlijk allemaal zelf doen, maar juist daarbuiten wil je warmte hebben en jezelf op je gemak voelen. Het is heel fijn dat wij elkaar steunen in beider carrières. Ik heb niet het gevoel dat ik mijn topsport telkens moet verantwoorden, terwijl zij er natuurlijk best wel eens last van heeft.

Ik wil bijvoorbeeld regelmatig om vijf uur 's middags eten als ik die avond moet trainen en dat is niet haar voorkeurstijd om al aan tafel te gaan. Zij past zich daar echter wel op aan, waardoor we vaak om half vijf samen in de keuken staan. Als ik vervolgens uitgeput thuiskom van de training, dan heeft ze ook niet zoveel aan me. Ik moet dan immers weer op tijd naar bed om uit te rusten voor de volgende trainingsdag. Dat zijn allemaal dingen waar je als partner dus wel achter moet staan. Daarentegen steun en help ik haar ook weer bij haar carrière.

Hebben jullie een kindervens en denk je dat je het voorbeeld van je ouders zal volgen om je zoon of dochter op jonge leeftijd met judo kennis te laten maken?

Mochten wij kinderen krijgen dan is dat moeilijk om te zeggen. Anneke is namelijk een hele andere kant uit gegaan dan ik. Zij richt zich meer op het artistieke vlak, zoals acteren, zingen en dansen. Dat is aan mij persoonlijk niet echt besteed. Zo hadden ze mij bijvoorbeeld benaderd mee te doen aan de oudjaarspecial van Dancing With The Stars, maar dat is niet mijn ding. Het zal dus afhankelijk zijn van hoe het kind zich ontwikkelt. Ik verwacht wel dat het ambitie en doorzettingsvermogen heeft om ergens voor te gaan en het maakt mij dan niet uit op welk vlak dat zal zijn.

Veel kinderen doen niet aan sport en zitten liever achter de computer of tv. Het Obesitas probleem groeit daardoor snel in ons land. Kan je aangeven wat er zo leuk en goed is aan judo en waarom meer mensen en vooral jongeren het zouden moeten gaan doen?

Ik denk dat tegenwoordig de jeugd denkt dat judo niet cool is, maar dat is het juist wel. Om in een zaal met anderen te zijn en te proberen de ander op z'n rug te gooien, vind ik juist heel erg stoer. Ik doe nu ook trainingsstages met heel veel jongeren, die in mijn ogen echt goed bezig zijn. Het is daarnaast natuurlijk erg goed voor je lijf, het opbouwen van kracht en je persoonlijke ontwikkeling. Juist het samen sporten en uitleven op de mat is wat judo zo aantrekkelijk maakt.

Wat wil je naast het Olympische podium nog meer bereiken de komende vijf jaar?

Allereerst natuurlijk heel gelukkig blijven met Anneke. Op judogebied verandert er niet zoveel, want zoals het nu gaat is het goed. Als ik over vijf jaar gestopt ben, dan zal er wel het een en ander veranderen. De invulling bij de Koninklijke Luchtmacht zal dan heel anders worden. Ik kan daar dan meer gaan bouwen aan mijn carrière. Momenteel ben ik bezig met een judotrainersopleiding waar ik zeker ook iets mee wil gaan doen, alleen weet ik nog niet in welke vorm. Ik wil graag mijn ervaringen overdragen die ik in de topsport heb opgedaan. Verder heb ik nog heel veel ideeën met dingen die ik graag zou willen doen, maar waarvan ik nu nog niet weet of ik het vorm kan gaan geven. Een voorbeeld is fotografie, maar ook lezingen over mijn ervaringen als topsporter en clinics geven zou ik meer willen doen. Ik wil me graag inzetten ter promotie van judo en topsport. Ik heb plannen genoeg, dus zal ik tegen die tijd waarschijnlijk keuzes moeten gaan maken.

