

LUUK VERBIJ: 'JE KUNT HET BESTE JE EIGEN KRACHT TEGEN JE TEGENSTANDER GEBRUIKEN'

IN DRIE JAAR TIJD TWEE KEER UITVERKOZEN WORDEN TOT SPORTMAN VAN HET JAAR, DIE EER BELEEFDE JUDOKA LUUK VERBIJ IN FEBRUARI 2006 EN 2009. DIE LAATSTE KEER KON HIJ NIET BIJ DE BEKERUITREIKING ZIJN, DOORDAT HIJ IN FRANKRIJK - WAAR JUDO EEN NATIONALE SPORT IS - EEN GRAND SLAM-TOERNOOI HAD EN AANSLUITEND TRAININGSSTAGE LIEP. MET DE OLYMPISCHE SPELEN KWALIFICATIE VAN 2011 IN ZICHT, GRIJPT VERBIJ ELKE KANS OM ZICH VERDER TE VERBETEREN.

Door Jolanda van Luinen

OVER DE ONTWIKKELING

Wat is er op sportief gebied met jou gebeurd, tussen die twee Alphen trofeeën in?

„Toen ik Sportman van het Jaar 2005 werd, was dat omdat ik derde was geworden op het Nederlands Kampioenschap voor senioren. Hetzelfde jaar judode ik nog in de categorie 'onder de 20 jaar', dus als nieuweling bij de senioren NK-brons winnen, was heus bijzonder. Twee jaar later behaalde ik zilver op de NK en werd ik genomineerd voor Sportman van het Jaar 2007. Die keer ben ik niet uitverkozen. Dat het afgelopen februari wél weer gebeurde, kwam doordat ik eerste was geworden op de NK in Rotterdam, vijfde tijdens de Europese Kampioenschappen in Zagreb tot 23 jaar en tweede tijdens de World Cup in Warschau. Er zit dus een stijgende lijn in, die ik wil voortzetten. Ik wil me namelijk kwalificeren voor de Olympische Spelen van 2012, in Londen.”

OVER DOORZETTEN

Je was de eerste van jouw judoclub die naar een EK ging. Was je al jong een talentje?

„In ieder geval was ik wel vrij jong toen ik op judo ging. Ik had niet veel op met voetbal, dus ging ik op m'n 6de met een vriendje mee naar budoschool Arashi. Al gauw ben ik lid geworden. In de jeugd won ik wel eens een toernooi en ik heb ook wel op de NK tot 15 jaar gestaan. Rond mijn 13de echter ging het een jaar of drie slecht, doordat ik opeens groeide qua centimeters en kilo's. Soms lag ik er bij een van de eerste partijtjes al uit. In de tijd dat ik bijna alles verloor, mocht ik van mijn moeder niet meer naar toernooien in bijvoorbeeld Venlo. Logisch, we moesten twee uur rijden en hadden aardig wat benzinekosten voor die vijf minuten op de mat. Heel lang waren mijn tegenstanders sterker dan ik. Of dat ooit goed zou komen, wist ik niet, maar ik ben wel doorgedaan.

Na die groeispurt won ik opeens kleine toernooitjes. De eerste keer dat ik me weer plaatste voor de NK was ik verbaasd, de tweede keer won ik zelfs een prijs. Dat was in de categorie '-20 jaar, -90 kilo'. Inmiddels ben ik 'senior, +100 kilo'.

Winnen blijft leuk en is een goede motivatie om door te gaan. Hoewel, plezier hebben in je sport gaat natuurlijk boven alles. En dat heb ik gelukkig nog steeds. Met de club naar wedstrijden gaan, zien we als een dagje uit. Ik en nog een paar jongens zitten al tien jaar



Luuk Verbij doet er alles aan om gekwalificeerd te worden voor de Olympische Spelen in 2012.

Foto: Wil Kokelaar

bij elkaar op judo. Een echte vrienden-groep zijn we geworden.”

OVER MENTAAL EN FYSIEK

Hoeveel tijd ben jij als topsporter eigenlijk kwijt aan judo?

„Het aantal uren is afhankelijk van de tijd van het jaar en of ik naar wedstrijden toewerk. Aan judo zelf doe ik drie tot vijf dagen per week, krachttraining twee of drie keer per week en daarnaast doe ik aan cardio- of looptraining. Wanneer ik alles doe wat ik wil doen, kom ik uit op 15 uur trainen per week. De partijtjes duren daarentegen meestal maar vijf minuten. Bij een zware poule kunnen die behoorlijk inspannend zijn. Tijdens een wedstrijd heb je *con-ti-nu* een bepaalde spierspanning, zodat je moeilijk omver te werpen bent en goed kan reageren op de tegenstander. Dit is erg vermoeiend. Ik vergelijk het wel eens met vijf minuten sprinten, dat is ook bijna niet te doen. Daarom is het belangrijk dat je zowel over explosieve kracht als over een goed krachthuoudingsvermogen beschikt. Om je tegenstander met zijn schouders op de mat te krijgen, kun je het beste zijn eigen kracht tegen hem gebruiken. Helaas probeert hij hetzelfde bij jou.”

Gaat het bij judo nu om kracht, behendigheid of conditie?

„Het is een combinatie van alle drie, dus een heel complete sport. Vanaf de eerste judoles leer je vallen en incasseren; kin op de borst als je valt en als je op je rug gegooid wordt met je handen

'afslaan' op de mat om de kracht over een groter vlak te verdelen dan alleen je rug. Dat was al gauw een automatisme. Toch heb ik heus wel eens m'n enkel of schouder verdraaid, of een vinger of teentje gebroken. Dan is het intapen en weer verdergaan. Het is geen blessuregevoelige sport.”

„Of judo gezond is? Mentaal gezond in ieder geval wel, omdat het uitgangspunt 'respect' is. Naar je tegenstander én de scheidsrechter toe. Voor kinderen is het een manier om 'gecontroleerd' te stoeien en het is goed voor hun motoriek. Vandaar dat sommigen door de huisarts worden geadviseerd aan judo te doen. Topsport is fysiek gezien natuurlijk niet gezond. Als je bij judo onder de 100 kilo weegt, moet je je voor elke wedstrijd wegen. Wie voor aanvang bij de weegronde teveel weegt, mag niet meedoen. Thuis had ik een geijkte weegschaal met twee cijfers achter de komma, zo nauwkeurig. Ik hield mijn gewicht onder controle door in de weken voor een wedstrijd kleinere porties te eten en meer te hardlopen. Vochtverliezen door een warm bad of door tijdelijk minder te drinken hielp ook. Maar ik heb ook wel de avond voor een belangrijke wedstrijd dik ingepakt - met 'zwetende' regenjas aan en een muts op - hardgelopen. Bij wedstrijden ging ik standaard met een lege maag op de weegschaal; eten deed ik daarna wel weer. In de klasse -90 kilo woog ik voor een wedstrijd eens een halve kilo teveel. Na drie kwartier rennen kwam ik op 89,9 kilo; dat was dan nèt goed.

Anderen gaan daar veel extremer mee om. Die jojoën constant met meerdere kilo's, wat ten koste gaat van je spieren. Of ze vallen zo snel af, dat ze op de wedstrijd eerder uitgeput zijn. Dat ze eten en drinken nodig hebben om goed te herstellen, beseffen ze kennelijk niet.”

„Nu ik uitkom bij de 'senioren +100 kilo' - sinds 2007 - hoef ik niet meer op m'n gewicht te letten. Dat scheelt. Sommige van mijn tegenstanders wegen echter 140 of 150 kilo. Daar moet ik mijn tactiek op aanpassen, want vaak zijn zij daarnaast sterker dan ik. Daarentegen zijn mijn conditie en techniek vaak beter dan die van hen. De eerste twee minuten komt het vooral op kracht aan. Als de explosieve kracht er bij m'n tegenstander uit is, maak ik meer kans. De tweede helft van een judopartij voelt langer aan dan de eerste. Dan houd je de moed erin door naar de scoreaanduiding en de aftellende klok te kijken, naast de mat.”

OVER MEETELLEN

In hoeverre is Nederland eigenlijk een judoland?

„Er zitten best veel jonge kinderen op judo. Daarom worden er voor de jeugd aardig wat toernooien georganiseerd. Voor senioren zijn dat er - in Nederland tenminste - veel minder. Qua breedte is Nederland niet echt een judoland, maar doordat wij een aantal goede judoka's hebben, tellen we internationaal gezien heus mee. Wel jammer dat onze sport alleen veel op tv komt tijdens de

Olympische Spelen. Misschien dat het daarom zo lastig is om sponsors te vinden, al was het maar om mijn reis- en verblijfkosten te dekken. Ik hoop in 2012 in Londen het judo meer te kunnen promoten.”

OVER TOEKOMSTPLANNEN

Wat kunnen we nog van Luuk Verbij verwachten?

Privé? Ik ben net afgestudeerd in Civiele Techniek en hoop eind april aan de slag te gaan in de weg- en waterbouw. Het liefst voor 24 uur per week, zodat ik tijd overhoud voor sporten en herstellen. Momenteel slaap ik wel eens 14 uur achter elkaar, puur om bij te tanken. Wat judo betreft? Ik wil het hoogst haalbare bereiken: de Olympische Spelen. Als ik de kwalificatie niet zou halen, dan judo ik daarna een standje lager. Misschien ga ik wel de 2de Dan halen, zodat ik 'echt' judoles mag geven. Nu doe ik dat al wel eens als invaller. En als recreant kan ik - zolang ik het leuk vind - nog jaren judoën.”

Naam: Luuk Verbij

Geboortedatum: 2 augustus 1986

Geboorteplaats: Alphen aan den Rijn

Beroep: net afgestuurd in Civiele Techniek

Relatie: met Eline (21)

Kinderen: geen

Hobby's: judo, ijshockey (recreantenniveau)