

Op 16 maart 2006 kwam topjudoka Ilse Heylen bij ons op bezoek om ons wat meer te vertellen over zichzelf en haar judo:

Hoe is je judocarrière begonnen ?

Heylen: Ik ben met judo begonnen toen ik 8 jaar was en ik heb een aantal wedstrijden gevochten bij de miniemen en de cadetten, maar echt als topper bij de nationale ploeg, toen nog met Jean-Marie De Decker, dat was pas in 1997, toen was ik bijna 20 jaar. Ik presteerde wel goed op Belgisch maar niet op internationaal niveau. Uiteindelijk toen ik junior was ben ik wel met internationale wedstrijden begonnen.

Naar wie keek je als jonge judoka op?

Heylen: De meesten zullen zeggen:” Robert van de Walle en Ingrid Berghmans “ maar voor mij was dit meer Gella van de Caveye en Ulla Werbroeck omdat we altijd samen op stage gingen en wedstrijden vchten. Zij wonnen wel meer dan ik dus daarom keek ik meer op naar hen.

Wat is de mooiste herinnering van je judocarrière ?

Heylen: Brons op de spelen natuurlijk. Die wedstrijden , medaille , het was allemaal prachtig maar de thuiskomst op Zaventem was overweldigend. Iedereen ontvangt je als een held en dan pas beseft je hoe belangrijke die medaille wel is. Al die mensen die naar u toe komen en u proficiat wensen, dat is het mooiste.

Wat is de grappigste gebeurtenis in je judocarrière ?

Heylen: Ik heb al wedstrijden gezien waarbij iemand de kimono vast neemt en waar dan nog een naald in steekt van de verpakking of als er iemand probeert te klemmen en de andere bijt in zijn kuit. Die toestanden die eigenlijk niet grappig zijn op het moment zelf maar waar je nadien wel kan mee lachen.

Wat is het laatste toernooi waar je hebt aan deelgenomen en hoe is het verlopen ?

Heylen: Mijn laatste wedstrijd is nog niet zo lang geleden, dat was in Hamburg. Ik heb daar mijn eerste wedstrijd verloren in “Golden score”.

Hoe oud was je als je voor het eerst Belgisch Kampioen werd?

Heylen: Ik was toen cadet en ongeveer 13-14 jaar.

Hoeveel maal ben je Belgisch kampioen geweest?

Heylen: Ik denk 6 keer. Elk Belgisch kampioenschap dat ik heb meegedaan , heb ik wel op het podium gestaan.

In welke gewichtscategorie vecht je ?

Heylen: Eerst -52 kg , dan -48 kg en dan terug -52 . Nu vecht ik in de -57 kg.

Moet je veel moeite doen om in die gewichtscategorie te blijven?

Heylen: Ja, altijd. Op internationaal niveau zal iedereen uit mijn reeks nu wel 2 kg hoger wegen maar dan wordt die laatste 2 kg afgetraind met een zweetpak aan. Iedereen zal nu wel op die limiet zitten. Ik had heel veel moeite om in de -52kg te blijven en dan is het soms beter om een reeks hoger te beginnen vechten.

Heb je veel sterke Belgische tegenstanders in die categorie?

Heylen: In België valt dat mee, maar op internationaal zijn er wel heel wat sterke tegenstanders.

Op 21 maart wordt je 29 jaar. Hoelang denk je nog verder te gaan met judo ?

Heylen: Zeker tot 31 jaar, dan zijn het de Olympische Spelen in China en daarna hoop ik er nog één jaartje bij te doen omdat het wereldkampioenschap dan plaats vindt in Rotterdam. Ik heb vorig jaar het Europees kampioenschap gedaan in Rotterdam met heel veel Belgische supporters en dat was heel leuk. Ik zou dus heel graag afscheid nemen voor eigen publiek.

Wat hoop je te doen nadat je judocarrière gedaan is ?

Heylen: Ik heb een diploma licentiaat lichamelijke opvoeding, dus ik mag lesgeven in elke sport. Ik hoop dat ik nog iets met judo kan doen: in de federatie of in de judoschool, ik weet nog niet zeker wat.

Hoeveel uren train je per dag ?

Heylen: Ik train elke dag 2.5 uren in de voormiddag en 2 uren in de avond.

Heb je ooit momenten gekend dat je het judo beu was ?

Heylen: De judo op zich ben ik nooit beu geweest, maar toen ik niet geselecteerd was voor de Olympisch Spelen van Sidney, toen dacht ik wel aan stoppen met topjudo en was ik erg teleurgesteld. Maar volledig stoppen met judo zou ik zeker niet gedaan hebben.



Heb je al veel blessures gehad ?

Heylen: Veel kleine kwetsuren: een ontsteking, een overbelasting of zo van die kleine dingen, maar nog nooit ernstigere dingen. Wel bijvoorbeeld 2 à 4 weken uit.

Heb je een soort talisman tijdens de toernooien ?

Heylen: In het begin als je een wedstrijd wint, zeg je: “ dat is mijn geluksbroek ! “ en de volgende wedstrijd doe je die aan en dan verlies je en geloof je er niet meer in (*lacht*). Het enige wat ik heb is een klein kaartje dat in mijn portefeuille zit waar enkele tips op staan voor mezelf: dat ik geconcentreerd moet zijn, dat ik met mijn wedstrijd moet bezig zijn en niet met wat er rond mij gebeurt. Dat kaartje overloop ik altijd nog even voor wedstrijd. Het is niet echt een talisman maar het helpt me wel.

Doe je graag techniek?

Heylen: Ja, je mag mij kracht, conditie, techniek en kata geven. Ik doe alles graag aan judo. Er zijn zoveel technieken die je iets kunnen bijleren.

Heb je echte vrienden in het judomilieu of is dit niet mogelijk op topniveau ?

Heylen: In de judoclub in Leuven en op de federatie , daar heb ik wel vrienden. Binnen de nationale ploeg zijn het echter meer collega's dan vrienden. We moeten wel met elkaar leven en op stage gaan, maar eigenlijk zijn dat geen echte vrienden. Als er iemand in de zelfde gewichtscategorie zit weet je zeker dat het gaat botsen.

Is er talent bij de huidige judojongeren of denk je dat de gouden periode van het Belgische judo voorbij is ?

Heylen: Ik denk dat die voorlopig gedaan is. Jean-Marie de Decker heeft een periode gehad van 3-4 jaar met echte toppers. In die tijd had je 4 of 5 toppers. Nu heb je er één of twee en dat zal waarschijnlijk nog een aantal jaren zo blijven.

Welke richting heb je gevolgd op school ?

Heylen: Latijn-wiskunde

Wat was je lievelingsvak op school ?

Heylen: Zeker geen talen, vooral wiskunde en LO

In je” vrije tijd”. Wat doe je dan vooral?

Heylen: Dat is rusten en douchen. Ik ben ook getrouwd dus ik kook, doe het huishouden, kuisen... Veel vrije tijd heb ik niet. Wat ik wel graag doe is met mijn broers en zussen nog eens samen gaan eten, verjaardag vieren of af en toe een film bekijken.

Lees je graag boeken ?

Heylen: Ik lees heel graag boeken als ik tijd heb. Als ik op stage ben dan heb ik heel veel tijd en lees ik ook veel meer.

Wat voor soort boeken lees je dan ?

Heylen: Meestal zijn het thrillers dat ik lees. Vooral de bekende boeken van bijvoorbeeld Pieter Aspe,...

Geef je veel training aan de jeugd ?

Heylen: Vroeger toen ik nog niet op topniveau vocht gaf ik heel veel training aan de kleintjes en ik deed dat ook graag. Ik doe dat nog graag maar ik heb daar nu te weinig tijd voor. Ik geef dus nu heel weinig training, enkel voor een speciale gelegenheden. Een opening van een sporthal, een 25 jarig bestaan van een club, Voor die dingen kom ik met plezier langs.



Van wie kreeg je de meeste steun tijdens je competities, trainingen, enz.?

Heylen: Van mijn man, die gaat overal mee naar toe. Het is een soort coach: als ik wint is hij heel blij voor mij en als ik verlies dan heb ik het soms moeilijk. Mijn man kan dan zeggen: daar was het goed en daar was het fout. Hij kan me er emotioneel boven op helpen. Bijvoorbeeld op de Spelen toen ik nipt verloor tegen een Cubaanse. Dan heb je iemand nodig die kan zeggen: “ ga ervoor “. En dat is mijn man.

Heb je nog broers of zussen die ook judo doen?

Heylen: Ja ,mijn zus en twee broers. Maar mijn pa en ik zijn de meest fanatieke. Mijn zus en jongste broer zijn volledig gestopt en mijn oudste broer doet nog 2 of 3 keer per jaar mee.

Doet je papa ook judo op topniveau?

Heylen: Nee, mijn papa is begonnen na ons. De 4 kinderen deden allemaal al judo en dan is mijn papa er met zijn witte gordel bijgekomen. Hij zit nu in het bestuur van een judoclub in Wilrijk. Hij steekt er heel veel tijd in.

Is je broer niet jaloers op jou?

Heylen: Nee, eigenlijk zijn ze fier op mij. Toen ik van Athene kwam zei mijn broer: wow, dat is tof, je doet de krant open en je hoofd staat er in. Hij was dus wel heel fier.

Vind je het eerlijk dat tennissers veel meer verdienen dan topjudoka's?

Heylen: Nee, dat is niet eerlijk. De reden hiervoor is dat je judo niet spectaculair genoeg op TV kan brengen. Het is ook moeilijk om te begrijpen als je niets van judo kent. Daarom vindt men ook niet genoeg sponsors. Dat is niet eerlijk want de inspanning die moet geleverd worden is dezelfde misschien zelfs nog meer.

Welk toernooi hoop je dit jaar nog te winnen?

Heylen: Het Europees kampioenschap. Dat heb ik vorig jaar gewonnen, dus ik wil mijn titel wel verlengen.

En valt de concurrentie mee?

Heylen: Ongeveer hetzelfde als vorig jaar. Er zijn wel een paar jongeren bij die ik niet ken. Dus het zou misschien nog wel moeilijk kunnen worden om het podium te halen.

Welke goede raad heb je voor de jeugd?

Heylen: Sta met plezier op de mat! Als je papa zegt dat je judo moet doen en je doet het niet graag dan stop je beter. Je moet echt met plezier naar de training gaan. Zorg dat je er vrienden maakt . Amuseer je ! Dat is het belangrijkste. Anders kan je nooit goed worden. Als het echt een opoffering is om naar de training te gaan, zet er dan een punt achter.



Nils De Malsche
en
Nils Boudenoodt