

# De 10 van GRIM VUIJSTERS

DOOR JASPER BOKS & WESSEL VAN HOUDT  
FOTOGRAFIE: DIRK-JAN VAN DIJK

Hij is die jongen van de rechtszaak. Grim Vuijsters (26) mocht niet naar de Spelen van Beijing. Dit jaar wil de judoka het nieuws halen door zijn prestaties. Te beginnen bij het Tournoi de Paris, komend weekeinde. *Sportweek* legt hem tien stellingen voor.

## ‘Soms ben ik nog te lief’

### 1 Tussen Dennis van der Geest en mij komt het nooit meer goed.

“De rechtszaak die ik vorig jaar heb aangespannen tegen de aanwijzing van Dennis voor de Spelen was niet een strijd tegen hem, maar tegen de judobond en hun selectieprocedure. Misschien is het zo overgekomen, maar het was nooit mijn bedoeling om er een anti-Dennis-van-der-Geest-show van te maken. Ik zie hem eigenlijk nooit meer, weet ook niet hoe hij ervoor staat sinds zijn blessure. Vroeger kwamen we elkaar tegen op de bondstraining. Echt veel

spraken we elkaar nooit, een gezellige band hadden we niet. Je bent concurrenten van elkaar, moet elkaar in een individuele sport het licht in de ogen niet gunnen. Toch heb je ook een bepaalde band. Je judoot beiden, weet beiden wat afzien is. Maar eh, tussen Dennis en mij kan het echt nog wel goed komen.”

### 2 Tijdens de Spelen zat ik mij op te vreten voor de tv.

“Tijdens de opening heb ik moeten slikken, ik had het moeilijk. Dan besef je: ik had daar móeten staan, maar ik stond er niet. Ik heb de Spelen gevolgd, vooral het judo. De wedstrijddag in mijn gewichtsklasse, het zwaargewicht, was gauw afgelopen. Dennis kwam al snel op een grote achterstand en bliesseerde zich. Het is geen garantie dat ik het daar

beter had gedaan, maar ik had het graag laten zien. Het flitste door mijn hoofd; dat ik het net goed vond dat het misging. Heb ik het niet over Dennis of dat ik hem een blessure gun, maar vooral over de keuze van de judobond en de frustratie die de hele gang van zaken bij mij had opgeroepen. Dat gevoel liet ik snel los, uiteindelijk baalde ik dat Nederland niet goed heeft gescoord op die dag.

“Die Spelen hebben bij mij nog een tijd doorgewerkt. Onbewust heb ik door de hele gang van zaken toch een deuk opgelopen. Het niet mogen meedoen bleef in mijn hoofd zitten, had uitwerking op mij bij latere toernooien. Ik moest bezig zijn met het winnen van mijn wedstrijd, maar in mijn hoofd zat nog altijd dat mij onrecht was aangedaan. Het judo zelf was nooit een probleem, want op dat spelletje ben ik gewoon verliefd. Maar op een toernooidag merkte ik dat ik er minder zin in had. De zin om het allerbeste in mezelf naar boven te halen, leek te ontbreken. Het is moeilijk om precies aan te geven wat er in me omging. Misschien is het nu ook nog aan de gang, ik weet het niet. Ik kapte interviews vaak af als het hier over ging. Komende week is er een belang-



### GRIM VUIJSTERS

Geboren	18 december 1982
Woonplaats	Goirle
Sport	judo
Gewichtsklasse	+100 kilogram
Erelijst	
2005	Nederlands kampioen
2006	Nederlands kampioen
2007	vijfde bij de Super World Cup Rotterdam Nederlands kampioen
2008	winnaar Nederlands kampioenschap teams winnaar Internationaal toernooi Antwerpen derde bij de Super World Cup Parijs derde bij de Super World Cup Hamburg derde bij de World Cup in Praag

rijke wedstrijd, het Tournoi de Paris. Nu denk ik: misschien is het juist wel goed om het erover te hebben, helpt het om het te verwerken.”

### 3 Door de soap rond mij voor de Spelen bestaat een verkeerd beeld van mij.

“Als ik eraan terugdenk, dan had je zo een paar weken *Goede Tijden Slechte Tijden* kunnen vullen met wat ik allemaal meemaakte. Zo onwerkelijk. Maar het was wél werkelijkheid. Ik had echt het gevoel dat ik die rechtszaak kon winnen. Als ik alleen een statement had willen maken, had ik geen rechtszaak aangespannen, hoor. Maar ik wist dat ik ook kon verliezen. Met mijn coach Jan de Rooij had ik afgesproken dat ik de beslissing van de rechter hoe dan ook zou accepteren. Tijdens de uitspraak zat ik in een trainingskamp in Japan. Als voorbereiding op Beijing... Ik weet niet meer precies hoe ik het hoorde. Die Spelen waren een jongensdroom en die zag ik tussen mijn vingers door glippen. Ik was erg bitter gestemd.

“Ik weet eigenlijk niet goed hoe andere mensen over mij denken. Daar probeer ik mij zo min mogelijk mee bezig te houden. Hier, in mijn eigen omgeving, zijn de mensen alleen maar positief geweest naar mij toe. En ik voelde ook dat andere judoka's in de nationale selectie met mijn lot begaan waren. Maar ik weet niet hoe ze mij zien in, pak hem beet, Haarlem. Een positief punt van deze hele affaire is dat ik wat bekender ben geworden. Als ik geen rechtszaak had aangespannen, dan hadden jullie hier waarschijnlijk niet

gezet. Er wordt wel eens gezegd: ‘Jij bent toch de jongen van die rechtszaak?’ Vind ik niet erg. Ik merk dat het minder wordt, alleen in interviews gaat het er nog over. Ik kijk nu verder, ben aan een nieuw traject begonnen. Ik ga werken richting de Spelen van Londen in 2012. Daar goud winnen zou de ultieme revanche zijn op de judobond.”

### 4 Als je niet bij de school van Chris de Korte of Kenamju zit, heb je het moeilijk als Nederlandse judoka.

“Daar lijkt het wel op. Nou is het zo dat er ook andere mensen zijn die het goed doen en kansen krijgen, maar de meeste topjudoka's komen uit die twee stallen. Ik ga niet zeggen dat die mensen worden voorgetrokken. Dat idee heb ik niet. Het is wel altijd een gevecht als judoka van een andere school. Jan de Rooij is eigenlijk al jaren aan het strijden. We hebben niet zo'n grote groep, maar kwalitatief hebben we wel goede judoka's. Als je kijkt hoeveel senioren we hebben en dat daar een tweede plaats op de Olympische Spelen is uitgekomen met Deborah Gravenstijn, dan doen we het hier in Goirle niet slecht.

“Bij judo heb je wel altijd een goede trainingspartner nodig, die heb ik hier. Ik denk wel dat het voor de kwaliteit van de judoka's goed is als er een soort van nationaal instituut komt, om elkaar nog verder omhoog te stuw. Maar ik voel me niet altijd even lekker bij zo'n bondstraining. Vaak is het ten opzichte van een eigen training een sfeerlose bedoening. En ik moet me goed voelen om goed te presteren.”

## ‘Het flitste door mijn hoofd; dat ik het net goed vond dat het misging’

### 5 Ik ben te lief.

“Misschien wel, maar we zijn er hard mee bezig om dat te veranderen. Ik denk dat ik al een beetje ben veranderd, dat ik de kaas minder gemakkelijk van mijn brood laat eten. Ik heb het afgelopen jaar veel geleerd. Van al die gebeurtenissen word je wel wijzer. Op de mat liet ik wedstrijden wel eens liggen die ik had kunnen winnen, ontbrak het me aan killersinstinct. Liet ik het na om iemand keihard op de mat te pletten.”

“Dat killersinstinct is aan te leren, denk ik. Joost Leenders, mijn *mental coach*, houdt mij voor dat ik op de mat iemand anders moet zijn. Dat ik moet vergeten wat ik van thuis heb meegekregen. Op die mat moet ik gewoon mijn tegenstander zo hard mogelijk proberen neer te gooien. Buiten de mat moet ik dezelfde lieve Grim blijven.



“Ik ben vorig jaar begonnen met Joost, zit nog in de opbouwfase. 2008 Was het jaar van mijn doorbraak. Die mentale begeleiding is daarbij een plons in de emmer geweest. Ik merk dat er nog meer uit mij te halen valt. Soms ben ik nog te lief. Duw ik niet door of weiger ik iets gemeens te doen, terwijl mijn tegenstanders dat wel doen. Ik moet ook gemeen durven zijn, dat gaat steeds beter. Maar het duurt even voordat ik dat heb want dat is wel een hele verandering voor mij. Het kan één of twee jaar duren voordat ik het helemaal onder de knie heb. Beetje bij beetje wordt mijn zelfvertrouwen groter.”

### 6 Zonder mental coach presteer ik niets.

“Ik ben pas een jaar geleden begonnen met een mental coach en daarvoor was ik ook al twee keer Nederlands kampioen. Ik denk dus wel dat ik zonder mental coach ook wat kan. Maar dit is een van die dingetjes die ik in de hand heb, die ik kan verbeteren. Dus moet ik dat ook doen. Ik ga één keer in de week naar Joost. Ik krijg ook huiswerk mee, moet veel nadenken over het judo en hoe ik moet leven als topsporter. Ook moet ik van Joost veel met mijn trainer over het leven als topsporter praten.

“Ik kan bijna iedereen een mentale coach aanraden. Er zijn meer judoka's

die gebruik maken van een mental coach. Sommige mensen zijn van zichzelf mentaal al zo hard, die hebben er minder baat bij. Bij die mensen zit op mentaal gebied alles al op de juiste plek, maar dan nog zijn er dingetjes waar iemand iets aan kan hebben. Voor iemand als ik is het niet altijd eenvoudig om staande te blijven in een individuele sport als judo. Ik ben van nature erg sociaal ingesteld, terwijl ik het op de mat toch echt in mijn eentje moet klaren.”

### 7 Het is een goede zaak dat mijn coach niet meer aan de mat mag zitten tijdens de wedstrijd.

“Ik vind van niet, ben juist iemand die een coach nodig heeft. Soms vergeet ik heel belangrijke dingen in de wedstrijd. Dat komt door de spanning, de adrenaline die door mijn lichaam giert. Dan is het prettig als je coach je herinnert aan afspraken of dat hij dingen ziet en die naar me roept. Ik moet afwachten hoe deze regelverandering voor mij uitpakt, heb nog geen wedstrijden gejudoed zonder Jan de Rooij langs de mat. Misschien is dit juist goed om mijn zelfvertrouwen wat verder te vergroten. Maar denk nou niet dat Jan mij niet meer gaat coachen. Het is de bedoeling dat er een speciaal vak op de tribune komt voor de coaches. Een judoka wordt dan nog

altijd gecoacht, alleen moet de coach nóg harder schreeuwen. Ik snap dit niet. Er is gezegd dat deze regel is genomen om te stimuleren dat judoka's zelf beslissingen nemen op de mat en omdat sommige coaches zich misdroegen naast de mat. Ik ben niet tegen vernieuwing, maar ik denk niet dat deze regelwijziging een groot succes wordt.”

### 8 Als zwaargewicht kan ik elke dag patat eten.

“Zeker niet. Ook als zwaargewicht moet ik goed op mijn voeding letten. Ik heb een ideaal gewicht voor de wedstrijden. Dat ligt bij mij op 132 kilo. Als ik dat gewicht heb beweeg ik het fijnst, dan voel ik me het lekkerst. Ik ben er veel mee bezig om dat gewicht te hebben tijdens een toernooi. Het halen van die 132 kilo is ook een manier om mezelf scherp te krijgen voor een wedstrijd. Als ik met mijn lengte 180 kilo weeg, kan ik niet meer goed bewegen. Ik leef niet als een lichtgewicht, die moet meer laten dan ik, laat dat duidelijk zijn. Ik eet wel iets vaker een koekje of een tussendoortje. Maar als ik na een zware training mijn lichaam aan ga vullen met friet en mayonaise gaat het niet goed.”

### 9 Judo heeft een sexy vrouw nodig.

“Die zijn er niet zo heel veel: sexy vrouwen in een judopak. Daar wordt wel eens wat over gelachen. Het zou leuk zijn als ze er wel zijn. Misschien dat je dan sneller een lieveling wordt van het Nederlandse publiek, maar ik denk uiteindelijk niet dat het voor de sport iets uitmaakt. Belangrijker is iemand als Henk Grol, die door zijn aanvallende stijl van judoën veel kijkers trekt. Veel mensen vinden het leuk om zo iemand te volgen omdat hij goed scoort. Zulke mensen zijn misschien nog wel belangrijker dan een of andere mooie dame die in de *Playboy* kan staan met een judopak aan.”

### 10 In 2009 word ik wereldkampioen in Rotterdam.

“Daar ga ik wel voor. Ik train er niet voor om nummer twee te worden. Ik wil gewoon kampioen worden, dat is mijn doel. Ik ga niet roepen dat ik wel even wereldkampioen word. Dat is niet omdat ik bang ben om op mijn bek te gaan, maar ik ben te bescheiden om zulke dingen over mezelf te zeggen. Ik heb van veel judoka's in mijn gewichtsklasse al een keer gewonnen. Ik ben van mening dat degene die 't het hardste wil, wint. En ik wil het heel graag!” ●

## DE DILEMMA'S GRIM VUIJSTERS

### Vrijheid van meningsuiting of verbod op discriminatie

“Jullie doelen op Geert Wilders. Er móét vrijheid van meningsuiting zijn. Maar er zijn dingen die te erg zijn om te roepen. Je mag een ander niet opzettelijk kwetsen. Moeilijke discussie.”

### Doodstraf of levenslang voor mensen als Kim de G.

“Zo iemand verdient de doodstraf, vind ik. Maar je kunt alleen de doodstraf uitspreken als je er honderd procent zeker van bent dat wat er gebeurd is door hem is gedaan.”

### Files oplossen of openbaar vervoer verbeteren

“Ik heb een tijdje als msn-motto gehad: de enige manier om de trein te halen, is door de vorige te missen. Als student heb ik naast een auto ook een ov-kaart. Ik denk dat ik ga voor de files oplossen, omdat dat voor mezelf het makkelijkst is.”



Grim Vuijsters in gevecht met Luuk Verbij op de NK Judo in 2007. Vuijsters won de titel.