

'SOMS DROOM IK OVER PIZZA'

TEKST: PIEN KOOME FOTOGRAFIE: VIJFPUNTZEVEN.NL

Hoe combineer je topsport met een intensieve studie? Wat moet je er voor laten? De 22-jarige Anicka van Emden uit Den Haag staat momenteel als topjudoka op nummer vijf van de wereldranglijst. Daarnaast rondt ze binnenkort bij INHolland de studie Medische Beeldvormende en Radiotherapeutische Technieken (MBRT) af. Anicka ontving in juni de INHolland Topsportprijs 2009.

INTERVIEW

Als Anicka van Emden de drukke hal van Medisch Centrum Haaglanden doorwandelt, trekt ze met haar stralende lach en krachtige tred meteen aandacht. Nadat de student Medische Beeldvormende en Radiotherapeutische Technieken haar stage in het Haagse ziekenhuis had afgerond, kreeg ze direct een vast contract aangeboden op de afdeling Nucleaire Geneeskunde. Ze werkt nu zestien uur in het ziekenhuis waar ze zelf ter wereld kwam. "Een baan van twee dagen is net te combineren met mijn trainingsschema", vertelt ze opgewekt. "Om bij judo op topniveau te kunnen presteren, moet je zes dagen per week trainen. Anders red je 't gewoon niet. De strijd in de top van de wereldranglijst is keihard." Na een prima seizoen werd ze net gepasseerd voor deelname aan het WK Judo dat eind augustus plaatsvond. "Ik werd reserve en mijn directe concurrent Elisabeth Willeboordse mocht wel meedoen. Ook zakte ik van de derde naar de vijfde plek op de ranglijst. Dat was wel even een bittere pil." Uitkomen namens Suriname vond Anicka geen alternatief. "Ik wil mijn concurrenten niet ontwijken maar ook gewoon mijn verlies incasseren. Bovendien voel ik me Nederlander: ik ben hier geboren en nog nooit in Suriname geweest." Wel was het frustrerend dat het WK uitgerekend in Nederland werd gehouden. "In Ahoy, zowat bij mij om de hoek. Als je alles opzij zet voor je sport is 't echt balen dat je zo'n evenement vanaf de bank moet meemaken."

EEUWIG OP DIEET

Een fascinatie voor het menselijk lichaam heeft Anicka altijd gehad. "Daarom trekt de gezondheidszorg me zo aan", licht ze toe. "Mijn baan in het ziekenhuis is interessant en dankbaar werk. Eigenlijk wilde ik graag arts worden maar twaalf jaar studeren vond ik toch wel erg lang." Lachend: "Ik heb nu door het vele sporten al vijf jaar gedaan over mijn vierjarige studie."

Als zesjarig meisje begon Anicka met turnen; een jaar wilde ze net als haar oudere broer toch liever op judoles. Daarna ging het snel. "Toen ik dertien was, won ik bij de jeugdklasse op het NK zilver en was ik nummer twee van Nederland. Dat was te gek. Ik mocht in de nationale selectie gaan trainen en het EK en WK volgde." Hoewel Anicka het figuur van een fotomodel heeft, blijft haar gewicht een eeuwige strijd. "Ik kom uit in de klasse tot 63 kilo maar als ik niet oplet, zit ik daar altijd een paar kilo boven.

Het schommelt vaak rond de 66 kilo. Voor belangrijke wedstrijden volg ik een streng dieet. Niet altijd even prettig, maar ik kies er bewust voor want ik wil graag de top bereiken. Maar soms tel ik de dagen tot ik weer iets lekkers mag eten. Dan denk ik 'ha, over een week mag ik eindelijk weer pizza.'"

SPORT EN STUDIE

Hoewel haar studie en werk een belangrijke plaats in haar leven hebben, leeft Anicka voor de topsport. Van haar bondscoach mag ze niet meer dan twintig uur werken. "Tijdens mijn stage was ik 28 uur per week bezig. Toen ging dat nog net, nu moet ik echt keuzes maken." Haar mooiste overwinningen tot nu toe zijn voor Anicka haar tweede plaats op het WK Junioren in 2004 en het brons tijdens de EK. "Dat was ook de eerste keer dat ik een Aziatische tegenstander had. Japanners hebben een hele andere stijl dan Europeanen. Maar ineens stond ik in de finale, dat was te gek." Andere opmerkelijke resultaten zijn goud bij het EK in Zagreb en bij het NK Judo in 2008. Nu traint ze zich suf om te kunnen oogsten tijdens de Olympische Spelen van 2010 in Londen. "Voor mij wordt dat echt een hoogtepunt." Ook met de INHolland Topsportprijs is ze zeer verguld. "Ik was vorig jaar ook genomineerd vanwege de goede mix tussen sportuitslagen en studieresultaten. De dag voor de bekendmaking van de winnaar was ik net teruggekomen van de World Cup wedstrijden in Madrid waar ik een zilveren medaille had behaald. Ik was moe en wilde eigenlijk thuis blijven. Maar topsportdecaan Sandy Kuitwaard, die overigens niet wist dat ik de prijs zou winnen, haalde me over toch te komen. Ik was compleet verrast maar ook supertrots."

LEVEN NA DE TOPSPORT

Volgens Anicka kan een judoka het in de topsport behoorlijk lang volhouden. "Halverwege je twintigste zit je zo'n beetje op je top. Ik heb zelf het idee dat voor mij de Spelen in 2016 ook nog goed haalbaar zijn." Anderzijds kan ze zich ook verheugen op het leven na de topsport. "Ik ga niet door tot ver na mijn dertigste. Ooit wil ik ook graag een gezin en een relaxed leven. Nu moet ik me veel ontfeggen. Als mijn vriendinnen uitgaan, blijf ik vaak thuis omdat ik de volgende dag een wedstrijd of training heb. Natuurlijk heb ik wel een sociaal netwerk, maar dat staat toch vaak op een laag pitje." Hoewel ze al zelfstandig woont, is het contact met haar

moeder erg close. Schaterend: "Zij is mijn grootste fan. Alles wat er over mij gepubliceerd is, knipt ze uit en plakt ze in. Inmiddels heeft ze al een flinke rij plakboeken verzameld. Vroeger vond ik dat stom, maar nu ben ik blij dat ze dit voor me gedaan heeft. Het is hartstikke leuk om samen al bladerend terug te kijken op alles wat ik tot nu toe bereikt heb."

CV

Naam

Anicka van Emden

Geboren

9-10-1975,

Bronovo ziekenhuis Den Haag

Studie

MBRT INHolland Haarlem

Sportschool

Mahorokan Maassluis

Werk

Bronovo ziekenhuis Den Haag

2009

Zilver Grand Slam Rio de Janeiro

Brons Grand Slam Moskou

INHolland Topsportprijs

2008

Europees Kampioen tot 23 jaar

Nederlandse Kampioen -63 kilo

2005

Zilver EK Junioren Zagreb

Nederlands Kampioen tot 20 jaar

 twitter.com/anickavanemden