

Derde Olympische Spelen voor judoka van JC Koksijde

KOKSIJDE ◊ Dirk Van Tichelt is opgegroeid in de Kempen en kreeg als judoka de bijnaam 'de Beer van Brecht'. De Antwerpenaar, die al jarenlang aangesloten is bij Judoclub Koksijde, neemt in Rio voor de derde keer deel aan de Olympische Spelen. "De kans op een medaille is één op twee", klinkt het.

DOOR MYRIAM VAN DEN PUTTE

Judoka Dirk Van Tichelt (32) bereidt zich al sinds 29 juli voor in het Braziliaanse Uberlândia, op een goed uur vliegen van Rio. Na Peking en Londen worden het zijn derde Olympische Spelen, hij treedt straks aan in de gewichtsklasse tot 73 kilogram.

Aan motivatie geen gebrek, want een olympische medaille is zowat het enige dat nog ontbreekt op zijn rijkgevulde palmares. Dirk werd in zijn carrière twaalf keer Belgisch kampioen. In 2008 kroonde hij zich tot Europees kampioen, vorig jaar nog pakte hij brons op het EK en op de Europese Spelen in Bakoe. Tweemaal veroverde hij ook brons op het WK, dat lukte in 2009 en 2013. Hij slaagde erin om drie jaar op rij goud te pakken in een Grand Prix en heeft ook al de ervaring van zijn twee vorige Olympische Spelen. In Peking werd hij knap vijfde, in Londen bleef het bij een verdienstelijke negende plaats.

BEER VAN BRECHT

Als jonge knaap ontdekte deze zoon uit een Kempens boerengezin in Brecht dat judo helemaal zijn ding was. Ook trainers merkten hoe Dirk elke beweging snel oppikte en heel vroeg kon hij al zijn worpen in spiegelbeeld uitvoeren. Nog voor hij 15 werd, mocht hij naar de topsportschool

in Antwerpen en kort daarna werd hij voor de Belgische nationale ploeg geselecteerd. Met het ijzeren doorzettingsvermogen van een rasechte topatleet bouwde Dirk, die intussen de bijnaam 'de Beer van Brecht' had gekregen, zijn sportcarrière verder uit. Hoewel Dirk het individueel uitstekend deed, zakte het niveau van zijn jeugdclub in Brecht. JC Koksijde rook zijn kans en nodigde het talent uit.

"Ik ben op de aanbieding ingegaan om hun club te vervoegen en ik werd ook langs alle kanten gestimuleerd om die stap te zetten", vertelt Dirk. "De afstand speelt voor mij geen rol, want zo'n 150 dagen per jaar zit ik toch in het buitenland. Op twee jaar tijd had ik ook genoeg punten verzameld om geselecteerd te worden voor de olympische ranking."

"JUDO IS GEEN VOETBAL"

Een week voor zijn vertrek naar Rio trainde Dirk nog elke dag in de sportzaal van Koksijde: "Normaal gezien train ik zo'n 26 uur per week, gemiddeld vier uur per dag, maar als aanloop naar elke belangrijke wedstrijd worden de trainingsperiodes korter en intensiever. De judosessies worden afgewisseld met fitness, conditietraining met lopen, fietsen, touwtjespringen en zo verder. Cardio en blessurepreventie, uiteraard gekoppeld aan een streng dieet.



Dirk Van Tichelt vertrok op 29 juli richting Brazilië. (Foto Belga)

Voor mijn vertrek richting Rio woog ik nog 77 kilogram, maar op 8 augustus moet mijn gewicht onder de 73 kilogram liggen. Mijn vaste sparringpartner momenteel

is Matthias Casse uit Hemiksem. Hij is pas 19 en zit eigenlijk in de gewichtsklasse tot 81 kilogram, maar hij is absoluut een aanstormend talent. Dit jaar won hij nog

zilver op de European Open in Madrid. Ik ben heel blij dat Matthias mee mag naar Rio, want meestal is er in onze sport voor zoiets geen budget. Judo is helaas geen voetbal. Gelukkig ziet het er voor de Olympische Spelen beter uit en kunnen we in het Praia Sportcomplex van Uberlândia in alle rust trainen en ons concentreren, ver weg van de heksenketel in Rio."

Het BOIC heeft voor de ruim honderd Belgische atleten een budget uitgetrokken van 3,2 miljoen euro, tegenover 1,8 miljoen voor Londen en 2,3 miljoen voor Peking. Dat hogere bedrag heeft uiteraard te maken met de verre verplaatsing, maar ook met de goede trainingsstages.

"KERS OP DE TAART"

De judoka van JC Koksijde blikte alvast met vertrouwen vooruit op zijn deelname in Rio. "Ik voel mij in topvorm", beweert Dirk. "De kans dat ik naar huis keer met een medaille is één op twee, maar ik heb er alle vertrouwen in. Veel hangt natuurlijk af van mijn tegenstanders, maar mijn coach bestudeert tot in detail videobeelden van de tegenstrevers."

"Op het laatste moment, voor ik de tatami opstap op 8 augustus, zal hij mij nog tips en instructies meegeven. Maar, ik ben ook een 'gevoelsjudoka' en meestal voel ik mijn wedstrijdpartner snel aan. Dit tornooi is het enige waar ik nog nooit een medaille heb behaald, dus dat zou echt wel de kers op de taart zijn. Dan dansen we natuurlijk de samba. Daarna ga ik thuis met mijn vriendin een paar weken ontspannen in mijn tuin en kan ik eindelijk eens lekker eten waar ik zin in heb, zonder calorieën te moeten tellen."