

Debuut judotalent op toptoernooi in Parijs

Vandaag zet Junior Degen uit Heerenveen, met deelname aan het grootste internationale judotoernooi in Parijs, zijn eerste serieuze stap richting de Olympische Spelen in 2016.

HARM POSTMA

Junior Degen, negentien jaren jong, topjudoka in de dop: „Ik bereid me nooit voor op rampspoed, ga altijd van het positieve uit. Als het negatieve komt, dan vermijd je het toch niet meer.”

Het is de jonge inwoner van Heerenveen ten voeten uit. Aan rampspoed denkt hij niet. „Ik ben nog niet de beste. Maar ik ben er van overtuigd dat ik de beste kan worden.”

Voormalig topjudoka Deborah Gravenstijn (brons op de Zomerspelen van 2004, olympisch zilver in 2008) is sinds kort de manager van Degen. Zij begeleidt hem vanuit haar bedrijf Talent Foundation op zakelijk gebied en probeert hem te behoeden voor teleurstellingen.

„Zijn doel is goud op de Spelen. Prima, houden zo”, zegt Gravenstijn. „Maar hij moet realistisch worden. Goud is voor weinigen weggelegd. Haalt hij het niet dan gaat zijn leven wel verder. Ik moet zorgen voor een vangnet. De rest moet hem kampioenen maken.”

Junior Degen is vandaag in Parijs een van de jongste Nederlandse deelnemers ooit. Het toernooi is het Wimbledon van de internationale judosport. Grand Slam Parijs geldt, na het WK en de Spelen, als het sterkst bezette toernooi ter wereld. „Een paar potten winnen is al heel wat. Maar ik ga voor goud”, zegt hij.

Junior Degen, geboren Arnhemmer, gaat altijd voor goud. „Jij bent

de beste. Jij gaat winnen, dus je hoeft niet bang te zijn. Dat is me door mijn vader met de paplepel ingegoten. Wil je wat bereiken, dan doe ik alles voor je, zei hij.”

Zijn vader miste tien jaar lang geen toernooi. „Pa begeleidde mij altijd positief, maar ook kritisch. Hullen als je verloren hebt is niets, zei pa. Dat is geen uitstraling.”

Gezegd met een enorm judotalent en na vele overwinningen („sinds mijn dertiende heb ik op een NK altijd op het podium gestaan”) verkaste Degen op zijn zestiende naar het Judo Topsport Steunpunt (JTS) in Heerenveen. „Pa was zijn hobby kwijt, maar hij komt gelukkig nog vaak kijken.”

In Heerenveen kwam Degen onder de hoede van trainer Edwin Steringa. „Het klikt goed”, zegt de judoka. „Edwin zegt niet continu dat ik de beste ben, maar wel dat ik elk toernooi kan winnen.”

In september haalde hij zijn beste

resultaat met brons op het EK onder twintig jaar. Degen pakte regelmatig prijzen, maar heeft volgens Steringa pas sinds een half jaar zijn leven goed op de rit. De verleidingen waren soms te groot toen hij als puber op kamers ging wonen. „Ik was de controle over mezelf wel eens kwijt.”

Gesteund door Steringa herpakte Degen zich. „De kansen die ik nu krijg wil ik niet verkloten met avondjes stappen.” Binnen het JTS voelt hij zich prima. „Met een sportmasseur, fysiotherapeut, krachttrainer en diëtiste heb ik een team om me heen dat mij op de Spelen van 2016 in Rio wil krijgen.”

Steringa en Degen worden gesteund door bondscoach Maarten Arens. Hij selecteerde Degen voor Parijs. Arens ziet een groot talent.

„Mits Junior zich goed blijft ontwikkelen, kan hij de Spelen halen”, zegt de bondscoach. Regerend Nederlands kampioen Jasper de Jong (26) is de concurrent van Degen. „Die heeft in het traject naar de Spelen nog wel een voorsprong op Junior.”

Gravenstijn herkent de enorme drive waarmee Degen zijn sport beoefent. „Ik was ook zeer eigenwijs”, zegt ze. „Dat heeft me ver gebracht. Je moet het zelf kunnen afdwingen. Dat kan niet iedereen. Junior wel.”

Vandaag zet Junior Degen in Parijs zijn eerste echte stap richting de Spelen van 2016. Nervositeit voelt hij niet, zegt hij. „Van zenuwen ga je minder goed judoën. Waarom zou ik dan zenuwachtig zijn?”



Junior Degen uit Heerenveen heeft weer de controle over zichzelf



Junior Degen met Deborah Gravenstijn. „Zijn doel is goud op de Spelen. Prima.”

FOTO MARNIX SCHMIDT