

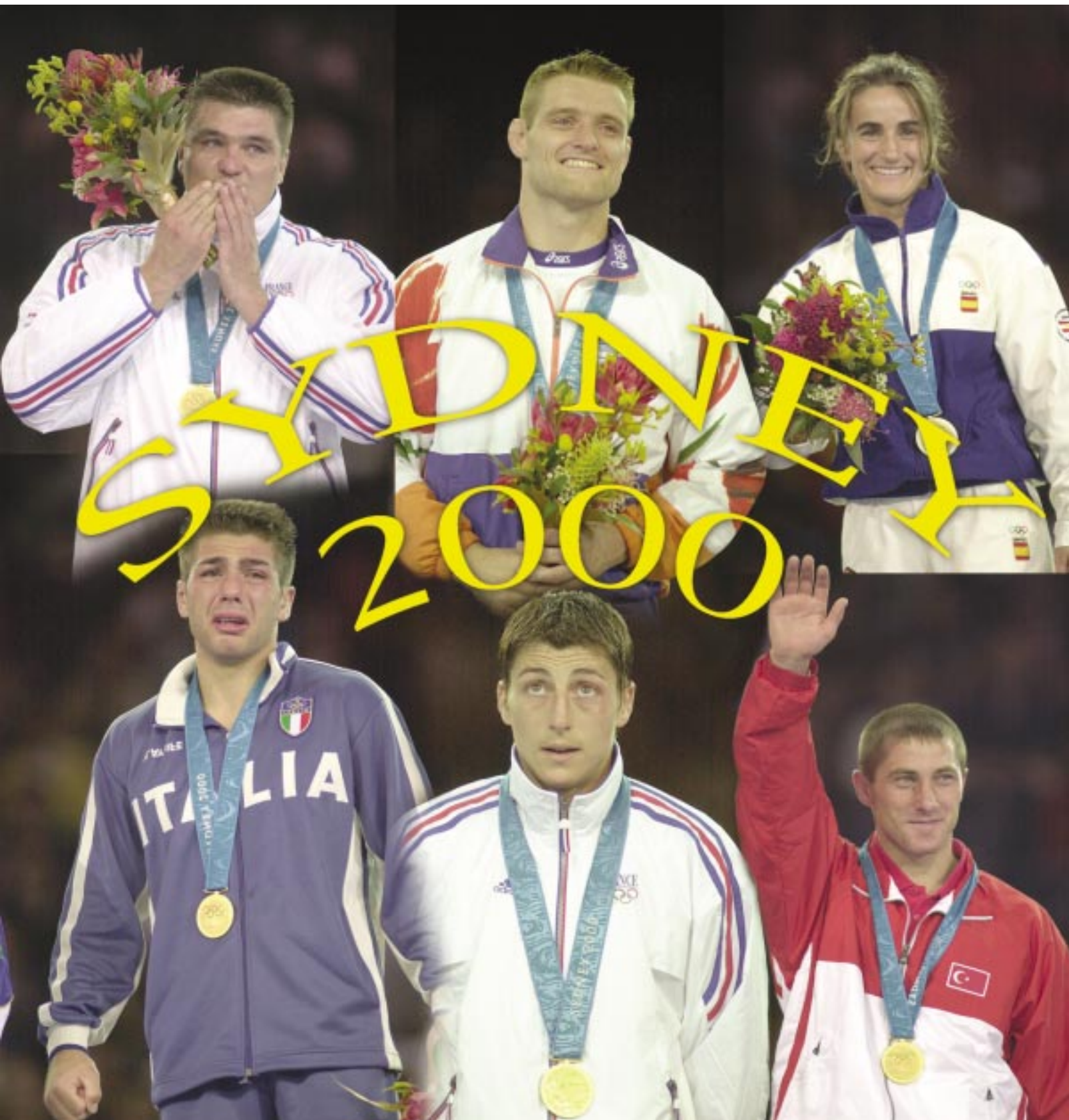


THE JOURNAL OF THE EUROPEAN JUDO UNION

EuroJudo

WINTER 2000

N E W S



EJU President's Office 1051 Budapest - Hungary Octobre 6. u. 19/1/1.

Tel: 0036 1 302 72 70 Fax: 0036 1 302 72 71

EJU DIRECTING COMMITTEE
COMITE DIRECTEUR UEJ

EJU SECRETARIAT
M.Denise BAETEN
M.Nicole DEGRYSE
Generaal Thijssstraat, 12, B-1050 BRUSSELS
Tel: (32)2/648 73 66 Fax: (32)2/649 06 75
E-mail: eju@skynet.be

PRESIDENT
M.Marius VIZER
Oktober 6 u. 19/1/1, H-1051 BUDAPEST Romania
Tel: (36)1 30 27 270 Fax: (36)1 30 27 271

VICE-PRESIDENT
M.Envic GALEA
"Sakura" Italian Mission Street,
MALTA-KALKARA Malta
Tel: (356)31 99 44 OFF Fax: (356)31 88 53 OFF
Tel: (356)69 03 69 PRIV

VICE-PRESIDENT
M.Gérard BENONE
Immobilien an der Rheinlehne, CH-4133
SCHWEIZERHALLE Switserland
Tel: (41)61 82 10 201 Fax: (41)61 82 10 325

VICE-PRESIDENT
M.Otto KNEITINGER
Stadtplatz, 5, D-93326
ABENSBURG Germany
Tel: (49)94 43 91 540 OFF
Tel: (49)94 43 90 53 49 PRIV
Fax: (49)94 43 37 20 PRIV
Tel: (49)171 27 56 625 MOBILE

VICE-PRESIDENT COOPTATION
M.Sergey SOLOVEITCHIK
c/o Russian Judo Federation, Louzhnetskaja nab,
8 RUS-119871 MOSCOW
Tel: (7)095 20 10 257 Fax: (7)095 20 10 257

SECRETARY-GENERAL
M.François PACOUEE
Eekhoornlaan, 14, B-2980 ZOERSEL Belgium
Tel: (32)33 12 22 68 PRIV
Tel: (32)52 44 90 16 OFF
Fax: (32)33 09 19 18 PRIV
Fax: (32)52 44 97 20 OFF

2nd SECRETARY-GENERAL
M.Mieczyslaw BIGOSZEWSKI
Koscieliska street, 8 POL-03-614
WARSAW Poland
Tel: (48)22 679 73 73 PRIV
Tel: (48)22 621 27 57 OFF
Fax: (48)22 679 73 73 PRIV
Fax: (48)22 629 88 82 OFF

GENERAL TREASURER
To be appointed

2nd GENERAL TREASURER
M.Gintautas VILEITA
Lithuania Rinklines street, 3/11
LTH-2005 VILNIUS
Tel: (370)2 72 71 68 Fax: (370)2 72 71 68

SPORTS DIRECTORS
M.Jean-Luc ROUGE
c/o F.F.J.D.A. Rue des Plantes, 43
F-75680 PARIS CEDEX 14 France
Tel: (33)1 40 52 16 04 OFF
Fax: (33)1 40 52 16 10

M.Franco CAPELLETTI
Via Milano, 13 I-25086 REZZATTO Italy
Tel: (39)030 25 92 201 Fax: (39)030 25 90 522

M.Vladimir BARTA COOPTATION
Bojanovice, 38 CZE - 25205
PRAHA-ZAPAD Czech Republik
Tel: (420)2 99 91 787 Fax: (420)2 99 91 787
Tel: (420) 602 35 05 38 MOBILE

REFEREE SPORTS DIRECTOR
M.Juan Carlos BARCOS NAGORE
Fuente del Hierro, 2 E-31007
PAMPLONA Spain
Tel: (34)948 24 66 95 PRIV
Tel: (34)948 25 63 50 OFF
Fax: (34)948 17 23 31

Front cover: Top, left to right:
David Douillet FRA (+100kg);
Mark Huizinga NED (-90kg);
Isabel Fernandez ESP (-57kg); bottom, left to
right): Guiseppe Maddaloni ITA (-73kg);
S Vandenhende FRA (-63kg); and
T Ozkan TUR (-66kg).

The new staff of the European Judo Union together with its honorary members, coaches, judges, judokas, sponsors, spectators and mass-media are aiming to give a new image to Judo and promote an even wider love for our sport, in the way we have always wanted.

The more united we are, the more powerful we will be. The only criteria for promotion within the European Judo family will be on the basis of quality.

The Grand-Prix events that we are introducing along with the eventual Master Grand Prix, constitute the materialization of a long awaited new competitive system, not only from the organizational point of view, but also in terms of the sport itself and the financial implications.

With these plans already in motion and the possibility of achieving together so many other ideals, I wish all the members of the Olympic Family good health, thriving work and a very successful new year in 2001.

Mr. Marius Vizer, President of the European Judo Union

Le nouveau staff de l'Union européenne de Judo ainsi que ses membres honoraires, ses entraîneurs, ses juges, judokas, sponsors, spectateurs et médias, s'efforcent de donner une nouvelle image au judo et de promouvoir un amour toujours plus grand pour notre sport, comme nous l'avons toujours cherché.

Plus nous sommes unis, plus nous serons forts. Le seul critère de promotion au sein de la famille du judo européen sera celui de la qualité.

Les événements du Grand Prix que nous introduisons et qui seront couronnés par le Master Grand Prix, sont la réalisation d'un nouveau système de compétition très attendu, non seulement du point de vue de l'organisation, mais aussi pour le sport lui-même et les conséquences financières.

Avec ces projets déjà en cours de réalisation et la perspective d'atteindre ensemble beaucoup d'autres buts, je souhaite à tous les membres de la famille olympique santé, prospérité, et succès pour 2001.

M. Marius Vizer, Président de l'Union européenne de Judo



Try out for "No Hantei" system

It has been noted that one of the weakest points of a Judo contest, in terms of refereeing, comes when a "Hantei decision" is required. For that reason, with the approval of the Directing Committee of the E.J.U., a new refereeing system is going to be introduced - on a trial basis during the Junior European Championships in Cyprus - where no "Hantei" should be needed.

The system will be: that when the 4 minute contest time ends with equal scores (and / or penalties) for both players, the referee will then allow the fight to continue until the moment that one of the players gains any scored advantage (either score or penalty). At that moment the referee will finish the contest and award the victory (Golden score).

In the unlikely event that no scores or penalties occur during this extended period, the contest would only be allowed to continue for a further 4 minutes and at this point "Hantei" could be possible (but it is generally believed that this will not happen).

Further information will be given to the referees during the draw in Cyprus, and the Refereeing Commission will be at their disposal to clarify any points and answer all questions. This should ensure that the new system is operated efficiently throughout the event giving ample opportunity to assess its viability for the future.

Juan Carlos Barcos Nogore,
Refereeing Director

"Pas de Hantei", un nouveau système à l'essai

On sait que pour l'arbitrage d'une rencontre de judo, l'un des points les plus faibles est lorsqu'il faut prendre une « décision Hantei ». C'est pour cette raison que, avec l'approbation du Comité directeur de EJU, un nouveau système d'arbitrage va être mis à l'essai au cours des Championnats d'Europe Juniors à Chypre, et « Hantei » ne devrait pas être nécessaire.

Le système fonctionnera comme suit : lorsque les 4 minutes du combat se termineront avec des scores égaux (avec éventuellement des pénalités) pour les deux joueurs, l'arbitre autorisera le combat à se poursuivre jusqu'à ce que l'un des joueurs prenne l'avantage (que ce soit en score ou en pénalité). A ce moment-là, l'arbitre terminera le combat et accordera la victoire (Golden score).

Si par hasard ni score ni pénalités n'étaient marqués pendant cette prolongation, le combat serait autorisé à continuer pendant encore 4 minutes et alors « Hantei » serait possible. Cependant on estime que cette éventualité est peu vraisemblable.

De plus amples renseignements seront communiqués aux arbitres au cours du tirage au sort à Chypre, et le Comité d'arbitrage sera à leur disposition pour clarifier certains points ou répondre à des questions. Ces dispositions devraient assurer l'application efficace du nouveau système au cours de l'événement et offrir une excellente occasion pour évaluer sa viabilité pour l'avenir.

Juan Carlos Barcos Nogore,
Directeur des arbitres

EUROPEAN TEAM CHAMPIONSHIP

Gold for France

There were no surprises in the finals of the most recent European Team Championships for Men and Women held in the town of Aalst in Belgium. The French women's team took Gold despite a brave effort by the Romanian side, with the women from Belgium and the Netherlands each taking home a Bronze. In the men's final Great Britain started really wonderfully leading 2:0 after two contests, but the French team began to fight back and finally collected enough points for victory. The first men's Bronze medal fight was between the Belgian home team and the Netherlands which created a tremendous atmosphere and eventually ended with a very popular victory for the "Sasha boys". The second Bronze was a major success for a very young German team. All medal fights were directly broadcast live on Belgian TV. Many thanks to the Belgian Judo Federation for their excellent organisation of the event. ●

CHAMPIONNATS D'EUROPE PAR EQUIPES

Médaille d'or pour la France

La finale des derniers championnats d'Europe par équipes masculines et féminines qui ont eu lieu à Aalst en Belgique n'a pas réservé de surprises. L'équipe féminine a remporté la médaille d'or malgré un bel effort de la part des Roumaines, les Belges et les Néerlandaises remportant chacune une médaille de bronze. Dans la finale Hommes, la Grande Bretagne a bien démarré, menant 2 à 0 après deux rencontres, mais l'équipe française a commencé à reprendre le dessus et a fini par accumuler assez de points pour atteindre la victoire. Le combat pour la première médaille de bronze Hommes a eu lieu entre l'équipe belge, qui jouait chez elle, et l'équipe néerlandaise, au sein d'une ambiance extraordinaire. Le combat s'est soldé par une victoire très populaire des « Sasha boys ». La deuxième médaille de bronze a été un grand succès pour la très jeune équipe allemande.

Tous les combats pour les médailles ont été retransmis en direct à la télévision belge. Un grand merci à la Fédération belge de judo pour une excellente organisation de cet événement.

EJU TRAINING CAMPS

Concrete help for East European Countries

For first time, the EJU Directing Committee has decided to organise two summer EJU Training Camps in eastern European Countries in an effort to help this region with the preparation of their athletes for the World Championships. During the month of June Hungary will entertain judokas in Tata, while Belarus will organise training in a Sports Centre near Minsk. Furthermore - in the case of Minsk, the Directing Committee has decided not to ask for any money from the organisers for the first few years in order help to create a regular EJU Training Camp in this area.

Vladimir Barta, Sports Director EJU

CAMPS D'ENTRAINEMENT EJU

Une aide concrète aux pays d'Europe de l'Est

Le Comité directeur de EJU a décidé d'organiser pour la première fois deux camps d'entraînement dans des pays d'Europe de l'Est afin d'aider les athlètes de ces régions dans leur préparation pour les Championnats du monde. La Hongrie recevra les judokas à Tata en juin et la Biélorussie les entraînera dans un centre sportif près de Minsk. De plus, pour ce qui est de Minsk, le Comité directeur a décidé de ne pas faire payer les organisateurs pendant les premières années afin d'aider à créer un centre d'entraînement régulier dans cette région.

Vladimir Barta, Directeur Sportif EJU



Victorious French mens and women teams. Les Equipes Français victorieux des Hommes et Femmes.

RESULTS	
RESULTATS	
Women/Femmes	Men/Hommes
1 France	1 France
2 Romania	2 Great Britain
3- Belgium	3- Belgium
3- Nederland	3= Germany
5- Russia	5= Romania
5= Great Britain	5= Nederland

EJU TRAINING CAMPS	
CAMPS DE FORMATION EJU	
Mittersill AUT	18-24 JAN
Paris FRA	12-16 FEB
Belgium	16-21 JULY
Minsk BLR	JUNE
Tata HUN	JUNE
Castelldefels ESP	24 JUN - 1 JUL
Papendal NED	JULY
Aix-en-Provence FRA	JULY
Boulouris FRA	JULY



RUSSIAN JUDO DEAD

Long live Russian judo!

"It's impossible to understand Russia by just thinking", the great Russian poet wrote in the 19th century. Since that time the situation in the country has not changed much in spite of the great number of works written about Russia. The reason lies probably in the fact that Russia has colossal potential yet it is deeply hidden in the character of the country and is unknown even to the Russians themselves. History has proved that Russia, in a period of prosperity, can avoid confrontation with a powerful enemy but surviving a period of weakness can suddenly perform a miracle and conquer such an enemy who has never been beaten before.

The history of Soviet and Russian judo echos the History of the country. Few people nowadays know that the rapid growth in popularity of eastern combat happened in the Soviet states at the beginning of the 20s and Russia's Vasily Ochetkov was its first advocate. He was bo Vasily Ochetkov was among a group of fortunate individuals, and probably the only foreigner, who could pay to take lessons from the legendary Doctor Kano. In post revolutionary Russia young energetic people were able to prove the advantages of judo to the leading Red Army personnel. A lot of young men, seizing on the bright idea of preparing themselves mentally and physically to defend their Motherland, went into judo. The Red Army soldiers learned the methods of judo to help them to win in hand-to-hand combat situations. It was like a bolt from the blue when Stalinist repressions began and it shocked the whole country. One consequence of this was a major objection to the "strange alien combat". It was a sad and gloomy day in 1937 when Vasily Ochetkov was tortured to death in the dungeons of KGB. That day Russian judo died.

In the 60s the Country called once again on its sons to uphold its honour – now on the Olympic tatami. Th

By the 80s everybody in the world had heard of the Soviet judo school. It distinguished itself from the rest by producing a real diversity of styles which was clearly an advantage. This huge country could send representatives from all different Union Republics to stand on the medal podiums of the World's events. Russians, Georgians, Ukrainians, Belorussians, Chechens together formed the core of Soviet judo, each bringing their own national characteristic features into the combat. It was not difficult to produce strong judokas with such a vast resource of man-power. Each new Russian champion was quickly succeeded by another one, and he in turn was overtaken by the others.

But the powerful current disappeared as quickly as it had appeared. Af What would the future hold?

For all the culturally developed countries the answer is evident: to create their own judo schools, each of the separated states will need years and years to reach the same level of performance. Moreover the economic situation leaves much to be desired in these states. But the Russians have a saying: "The worse, the better". Failure mobilizes energy.

At the Olympic Games in Sydney. Kirgizia, Georgia,

What will happen now?

Let us not be in a hurry.

We shall see...

Sergei Soloveitchick

LE JUDO RUSSE EST MORT

Vive le judo russe !

"Il est impossible de comprendre la Russie en y réfléchissant simplement", a écrit le grand poète russe du 19ème siècle. Les choses n'ont pas beaucoup changé depuis cette époque en dépit du grand nombre de livres écrits sur la Russie. C'est probablement parce que la Russie est dotée d'un potentiel colossal, mais ce potentiel est au plus profond du caractère du pays et les Russes mêmes n'en sont pas conscients. L'histoire a prouvé qu'en période de prospérité, la Russie est capable d'éviter des conflits avec un ennemi puissant, mais à l'issue d'une période de faiblesse, elle peut soudain miraculeusement faire la conquête d'un ennemi qui n'avait jamais été vaincu.

L'histoire du judo soviétique et russe reflète l'histoire du pays. Bien peu de gens à l'époque actuelle savent que la croissance de la popularité du combat oriental a eu lieu dans les états soviétiques au début des années 20 et que le Russe Vasily Ochetkov a été son premier promoteur. Bien qu'il soit né sur la lointaine île Sakhaline, sa qualité de fils d'un ancien prisonnier politique l'a envoyé pendant un temps au Japon, grâce à l'édit du tsar.

Vasily Ochetkov faisait partie d'un groupe de personnes fortunées et était probablement le seul étranger à pouvoir payer des leçons avec le légendaire Docteur Kano. Dans la Russie post-révolutionnaire, des jeunes gens énergiques ont pu prouver les avantages du judo aux chefs du personnel de l'Armée rouge. De nombreux jeunes gens, s'emparant de l'idée lumineuse de se préparer mentalement et physiquement pour défendre la Mère-patrie, ont adopté le judo. Les soldats de l'Armée rouge ont appris les méthodes de judo pour les aider à avoir le dessus dans des situations de combat corps à corps. Le début des répressions stalinistes est arrivé comme un coup de tonnerre et a choqué le pays entier. L'une des conséquences a été une étrange objection à « l'étrange combat étranger ». Ce fut une journée triste et lugubre en 1937 lorsque Vasily Ochetkov fut torturé à mort dans les oubliettes du kGB. Ce jour-là, le judo russe est mort.

Dans les années 60, le pays a appelé de nouveau ses fils à soutenir son honneur. Cette fois-ci sur le tatami olympique. Les judokas soviétiques semblaient apparaître comme par enchantement. Et quels judokas ! Malgré un style particulier et presque maladroit, ils étaient très efficaces. La technique russe surprenait quelque peu les traditionalistes. Il n'y avait pas de secret ! Le judoka russe était passé par la lutte Sambo qui était apparue au moment de la mort du judo. Les samboistes habillés en judo-gi ont commencé à se battre et à gagner la gloire dorée pour leur mère-patrie.

Dans les années 80, le monde entier avait entendu parler de l'école de judo soviétique. Elle se distinguait des autres par la diversité de ses styles, ce qui était un avantage évident. Cet immense pays pouvait envoyer des représentants de toutes les républiques de l'Union pour monter sur les podiums lors d'événements mondiaux. Des russes, des géorgiens, des ukrainiens, des biélorusses et des tchéchènes formaient ensemble cœur du judo soviétique, chacun apportant leurs caractéristiques nationales au combat. Ce n'était pas difficile de produire des judokas forts avec une telle ressource en main-d'œuvre. A chaque champion russe en succédait rapidement un autre qui, à son tour, était remplacé par les autres.

Mais le courant puissant disparut aussi vite qu'il était apparu. Après la chute de l'Union soviétique, les nombreux affluents du judo ne provenaient plus des différentes parties de cet immense pays pour former un seul fleuve de talents de combat. En dépit du fait que rien n'avait vraiment changé dans le style de combat, les représentants de la Fédération russe avaient de la chance s'ils gagnaient des médailles dans des compétitions importantes. Ce fut le début de la fin. Aux Jeux Olympiques d'Atlanta, les judokas russes n'ont pas réussi à gagner une seule médaille, révélant ainsi que la Grande école du judo russe était morte.

Qu'allait-il en être de l'avenir ?

La réponse est évidente pour tous les pays développés culturellement: il faut que chaque état séparé crée ses propres écoles de judo, et il leur faudra des années avant d'atteindre le même niveau de performance. Par ailleurs, la situation économique laisse beaucoup à désirer dans ces états. Mais selon le dicton russe : « Pire c'est, mieux ça vaut ». L'échec mobilise l'énergie.

Aux Jeux Olympiques de Sydney, le Kirghizistan, la Géorgie, la Biélorussie et l'Estonie ont tous gagné des médailles et la Russie en a pris trois.

Que va-t-il se passer maintenant ?

Ne soyons pas pressés.

Nous verrons...

Sergei Soloveitchick



when I'm not competing I go to the beach

I was born in Alicante in 1972 and began Judo at the age of 7 in the Torrelano Judo Club there. My school teacher put my name on the list to start judo and the rest is history. To date my greatest achievements in judo include: 9 Spanish Titles, 2 European titles in 1998 & 99, The World Championship title in Paris in 1997, a bronze at the 1996 Atlanta Olympics and now, in Sydney this year, the ultimate achievement for any sportsman or woman, the Olympic Title. I am now practising under the supervision of both my husband, Javier Alonso, (at the Alicante Judo Club, which we run together), and Pablo Zarco my physical trainer.

When I'm not competing I like to go to the beach, go shopping and do quite a bit of reading (my favourite book is The Alchemist by Paulo Coelho). As for food and drink, I enjoy eating the traditional Spanish Paella and Fanta is my favourite drink. I am lucky that I don't have any problems with my weight and only need to control what I eat a little, for about a week before the event. This means I can concentrate on the tactics that I will use against my rivals.

Judo training takes up between 2.5 and 4 hours of each day with about 1.5 hours spent on physical conditioning. I don't feel the need for specialist mental preparation, and I actually enjoy competition. I think it is important to study videos, to watch and learn from my mistakes and to help me prepare tactical plans against each of my rivals. In terms of technique, my favourites are Juji-gatame in Ne-waza and Harai-goshi-jime in Tachi-waza.

The players I most admire are, amongst the women - Tamura (JPN) and amongst the men - Douillet (FRA). My favourite overall sportsman is Miguel Indurain the Spanish cyclist who scored consecutive victories in the Tour de France 1991-94 and in the Giro d'Italia 1992-93.

I think the most important quality for an elite player is above all to believe in yourself. I am consistent in my training, never giving up until the last second is past and I am clear in my head about what I what to achieve.

Of all my rivals the hardest is Gonzalez of Cuba, she is very strong and fast attacking. I have beaten her three times, the most important being in the Sydney Olympic Final to make me Olympic Champion. Winning was the most marvellous thing that has happened in my life and has made all the hard work and training worthwhile. I shall continue to train in preparation for the Worlds in Munich next year. What's great is that I feel more motivated than ever. ●

En dehors des compétitions, j'aime aller à la plage

Je suis née à Alicante en 1972 et ai commencé à faire du judo à l'âge de 7 ans au club de judo de Torrelano. C'est mon instituteur qui m'a inscrite au cours de judo pour débutants et tout le monde connaît la suite. Mes plus grands succès en judo jusqu'à ce jour comptent 9 titres espagnols, 2 titres européens en 1998 et 1999, le titre de championne du monde à Paris en 1997, une médaille de bronze en 1996 aux Jeux olympiques d'Atlanta et cette année à Sydney, le summum pour tout sportif ou sportive : le titre olympique. Je m'entraîne maintenant avec Javier Alonso au judo club d'Alicante (que je dirige avec mon mari) et Pablo Zarco, mon préparateur physique.

En dehors des compétitions, j'aime aller à la plage, faire des courses et lire. Mon livre préféré est « L'alchimiste » de Paulo Coelho. J'aime la paella espagnole traditionnelle et le Fanta est ma boisson préférée. J'ai la chance de ne pas avoir de problème de poids et je fais simplement attention à ce que je mange une semaine avant une compétition. Ainsi je peux me concentrer sur la tactique que je vais utiliser contre mes rivales.

Mon entraînement pour le judo me prend de 2,5 à 4 heures par jour, dont environ 1,5 pour la préparation physique. Je ne ressens pas le besoin de faire une préparation mentale avec un spécialiste et j'aime beaucoup la compétition. Je trouve que c'est important d'étudier des vidéos afin de tirer des leçons de mes erreurs, et cela m'aide à mettre au point une tactique pour chacune de mes rivales. En terme de techniques, celles que je préfère sont Juji-gatame dans Ne-waza et Harai-goshi-jime dans Tachi-waza.

Les sportifs que j'admire le plus sont Tamura (Japon) chez les femmes et Douillet (France) chez les hommes. Le sportif que je préfère par-dessus tous est Miguel Indurain, le cycliste espagnol qui a remporté des victoires consécutives dans le Tour de France de 1991 à 1994 et dans le Giro d'Italia de 1992 à 1993.

A mon avis, pour un joueur d'élite, ce qui compte le plus, c'est de croire en soi. Je m'entraîne régulièrement, je n'abandonne jamais avant la fin et j'ai une idée très claire de ce que je veux obtenir.

De toutes mes rivales, la plus difficile est Gonzalez de Cuba. Elle est très forte et attaque rapidement. Je l'ai battue trois fois, la victoire la plus importante étant celle de la finale des Jeux Olympiques de Sydney qui m'a permis de devenir championne olympique. Cette victoire a été ce qui m'est arrivé de plus formidable dans ma vie et qui m'a récompensée d'avoir travaillé dur et de m'être entraînée. Je continuerai à m'entraîner en vue des Championnats du monde de Munich l'an prochain. Ce qu'il y a de bien, c'est que je suis plus motivée que jamais. ●



After winning my Gold medal at the Olympic games the first week at home was very hectic. We had several festivals and a lot of parties which was very exhausting. I met our Queen and have now been made a Knight of the Order of the Dutch Lion – I can wear a small orange pin to indicate the award. I started to work and train again immediately after this.

Where life was busy enough before now everybody wants to talk to me, or they call me at home and want to come along. I have several TV shows lined up, especially in December which will be a rest time for me. At the moment they are all one off's. Every body wants me to do guest appearances for a day or two but I hope I may get a long term sponsor out of this .

Prior to the Sydney Games the Dutch team went to Cuba and then Brazil for two weeks. Whilst there I had many randoris with Honarato, the man who stood for a while between me and the Olympic Gold medal. I knew him already as he has been a top level competitor for several years. I felt quite confident after all those randoris as I had been able to throw him a number of times. I was especially confident when I went into the Olympic final, I was having a good day and felt well. I was sure I couldn't lose and constantly felt like I had everything under control. My feeling was right, as I walked away from that fight with the Olympic title.

After the Games I continued to train, as I planned to do a few competitions. I did the Netherlands National Championships a few weeks ago in Den Bosch and for the sixth time in a row I won the National Championships. This was the easiest time so far: some competitors that were in my category have moved down a weight, some have moved up and some have quit, so it gets easier every time!

Last week I took part in the Military World Championships which I won as well. In the final I faced Moradov (UZB). He has been around for a few years at International level and was also in Sydney. On a number of occasions we have fought in the same events but I have never actually met him before in contest. It was a tough match; I was behind by a Yuko at one stage but then scored Ippon with a sort of Kata-guruma technique.

I woke up and thought “I think I can do it”!

It was good to win in style, as the tournament was held in the Netherlands in Van Helder and so there were a lot of Dutch supporters there. The whole atmosphere was great and we had a good tournament.

During the course of the day I injured my neck against the Frenchman. He made an attack with a sort of Sumi-gaeshi and I fell on my head which caused the damage. I had the same injury last year and had to skip an A tournament then.

I am now here in Belgium at the European Team Championships, fighting for the Dutch National Team. Yesterday I thought I wouldn't be able to compete because of this neck problem, but Miriam Vander Helzart (Physician) has been treating it and this morning I woke up and thought “I think I can do it”! Following this event I will take a break. I intend to miss the first few A Tournaments and then join the circuit in around March. This way I can go through the last few A tournaments, the European Championships and the World Championships almost uninterrupted - they come very soon one after the other (although there will be a short rest after the Europeans).

Je me suis dit “Je crois que je peux”!

I work in the Royal Dutch Air Force, based about 35 minutes drive from home, and they give me the opportunity to combine work and sports. I have a three year contract with the Military which ends in February and in the coming week I will be having talks with the Dutch air force to extend my contract for one or two more years. So far this has been the best opportunity for me, to combine Judo with work. I work for 20 hours a week in an office involved in the Intranet system at the headquarters of the Royal Dutch Air Force in the Hauge and the rest of the time they give me the opportunity to train. They also give me time off for competitions.

I am the first person to have a contract with special terms that mean only 50% of my time is for work and the rest for training, although other Judo players in the Military have been fortunate enough to have good managers who at least allowed them time off. The Air Force were introduced to me by the husband of a teacher at my school and they asked if I would like to join them. They said maybe we could work something out, and after several discussions came up with this contract.

I don't like to run, I had to do a lot of it as a junior but I really don't enjoy it

Chris de Korte has been my personal club Coach for 12 years now and has clearly had the greatest influence on my career. We have had several National Coaches but Chris has always been with me through the good times and the bad and at the big championships. I really owe him a great deal.

My training involves only weight training and Judo. I don't like to run, I had to do a lot of it as a junior but I really don't enjoy it. I try to do all different things to develop fitness in the Dojo, rope climbing etc, I think this is enough for me, I don't lack fitness just because I choose not to run.

My main reason for weight training is to gain some body weight, as I am still too light in my category. During extended periods of weight training I do gain a few kilos, but during the championship season I decrease the weight training as it affects my Judo; I find it harder to do all the twisting which I need in my throws. Although I feel stronger in my grips I think the ability to twist in both left and right handed techniques is more important, so prior to competing I cut down on my weight training. I used to worry that I was so light but in Sydney I weighed 87.5 kg without having to diet, so I don't worry about it anymore.

I plan to do Judo for a few more years and haven't thought about life after my fighting career. As long as my body allows me to keep going and I remain at a level where I am always in contention for medals I want to continue with competition. I hope to be in Athens. ●

Après avoir remporté la médaille d'or aux Jeux Olympiques, la première semaine qui a suivi mon retour a été assez mouvementée. Nous avons eu plusieurs festivals et beaucoup de fêtes, ce qui a été assez fatigant. J'ai rencontré notre reine et ai été fait Chevalier de l'Ordre du Lion Hollandais. Je suis autorisé à porter une petite boutonnière orange qui symbolise cet honneur. J'ai ensuite repris le travail et l'entraînement.

Si j'étais très occupé avant, maintenant tout le monde veut me parler ou alors ils m'appellent à la maison et veulent venir me voir. Je dois passer à la télévision plusieurs fois, surtout en décembre qui sera une période de repos pour moi. Jusqu'ici, ces émissions ne feront pas partie d'une série. Tout le monde veut que je sois leur invité un ou deux jours mais j'espère pouvoir en tirer un sponsor à long-terme.

Avant les Jeux de Sydney, l'équipe hollandaise a passé deux semaines à Cuba et au Brésil. Pendant mon séjour là-bas, j'ai fait beaucoup de randoris avec Honarato, l'homme qui m'avait barré pendant l'accès à la médaille d'or aux Jeux Olympiques. Je le connaissais déjà depuis plusieurs années car c'est un compétiteur de haut niveau. J'étais sûr de moi après tous ces randoris car j'avais pu avoir le dessus plusieurs fois. J'étais particulièrement sûr de moi lorsque je suis allé à la finale olympique, la journée se passait bien et je me sentais en forme. J'étais sûr de ne pas perdre et j'avais l'impression que je maîtrisais la situation. Je ne m'étais pas trompé puisque j'ai quitté ce combat avec le titre olympique.

Après les Jeux, j'ai continué l'entraînement parce que j'avais l'intention de faire quelques compétitions. J'ai fait les Championnats nationaux des Pays-Bas il y a quelques semaines à Den Bosch et j'ai gagné les championnats pour la sixième fois de suite. Cela a été facile jusqu'ici car certains compétiteurs de ma catégorie de poids sont passés dans la catégorie inférieure, d'autres dans la catégorie supérieure, et d'autres avaient abandonné. C'est de plus en plus facile!

La semaine dernière, j'ai participé aux Championnats du monde militaires et j'ai gagné aussi. Dans la finale, j'ai combattu avec Moradov (Ouzbékistan). Il participe depuis un certain nombre d'années au niveau international et était aussi à Sydney. Nous avons plusieurs fois participé aux mêmes événements sans jamais combattre ensemble. Le match a été dur. J'avais un Yuko de retard à un moment, mais j'ai ensuite marqué Ippon avec une sorte de technique Kata-guruma. J'ai été content de gagner haut la main parce que le tournoi avait lieu à Van Helder aux Pays-Bas, et il y avait beaucoup de supporters hollandais. Il y avait une super ambiance et le tournoi s'est bien passé.

Pendant la journée je me suis fait mal au cou contre un Français. Il a attaqué avec une sorte de Sumi-gaeshi et je suis tombé sur la tête, ce qui a provoqué les dégâts. Il m'était arrivé la même chose l'an dernier et il avait fallu que je rate un tournoi A à ce moment-là.

En ce moment, je suis en Belgique aux Championnats d'Europe par équipes en tant que membre de l'équipe nationale hollandaise. Hier, je ne savais pas si j'allais pouvoir participer à cause de ce problème de cou, mais Miriam Vander Helzart, le médecin, m'a traité et ce matin, quand je me suis réveillé, je me suis dit : « Je crois que je peux »! Après cet événement, je vais me reposer. J'ai l'intention de rater les premiers tournois A et de rejoindre le circuit en mars. Comme cela, je pourrai prendre part aux derniers tournois A, aux Championnats d'Europe et aux Championnats du monde pratiquement sans interruption. Ils se suivent de près, bien qu'il y ait une courte période de repos après les championnats d'Europe.

continué au page 8



*“Je n’aime pas courir.
J’en ai fait beaucoup
quand j’étais junior...”*

Je travaille à la Royal Dutch Air Force et suis basé à environ 35 minutes de chez moi en voiture. On m'accorde l'opportunité de combiner sport et travail. J'ai un contrat de trois ans avec l'armée de l'air qui se termine en février et la semaine prochaine je demanderai à la Royal Dutch Air Force de prolonger mon contrat de un ou deux ans. Jusqu'ici, cela a été la meilleure opportunité pour que je puisse combiner judo et travail. Je travaille 20 heures par semaine dans un bureau de la section Intranet au quartier général de la Royal Dutch Air Force à la Haye et le reste du temps on me donne la possibilité de m'entraîner. On m'accorde aussi du temps libre pour les compétitions.

Je suis le premier à avoir un contrat avec des conditions spéciales me permettant de travailler la moitié de mon temps et de m'entraîner le reste du temps, bien que d'autres judokas qui sont à l'armée aient eu la chance d'avoir des chefs compréhensifs qui leur ont au moins accordé du temps libre. C'est par le mari d'un de mes professeurs que j'ai rencontré l'Air Force. Ils m'ont demandé si je voulais joindre, qu'on pourrait arranger quelque chose, et après plusieurs entretiens ils m'ont proposé ce contrat.

Chris de Korte est mon entraîneur de club personnel depuis 12 ans et il est certain qu'il a eu une grande influence sur ma carrière. Nous avons eu plusieurs entraîneurs nationaux, mais Chris a toujours été avec moi dans les bons moments comme dans les mauvais et aux grands championnats. Je lui dois beaucoup.

Mon entraînement consiste seulement en musculation et en judo. Je n'aime pas courir. J'en ai fait beaucoup quand j'étais junior, mais

EJU CALENDAR 2001

Two **Grand Prix Tournaments** in 2001 – Moscow **RUS** and Sevilla **ESP**. Dates follow later.

Deux Tournois Grand Prix pendent 2001. Moscow **RUS** & Sevilla **ESP**. Les date suivre.

JANUARY

18-24	T.C. M & W	Mittersill AUT
27-28	Super A-Tournament	Moscow RUS

FEBRUARY

3	Audit. Meet.	Antwerp BEL
3-4	A-Tournament	Sofia BUL
10-11	Super A-Tournament	Paris FRA
12-16	T.C. M & W	Paris FRA
17-18	A-Tournament	Leonding AUT
24-25	Super A-Tournament	Munich GER

MARCH

2-3	A-Tournament	Budapest HUN
4	Millenium Cup	Budapest HUN
3	BDP	Antwerp BEL
10-11	A-Tournament	Prag CZE
17-18	A-Tournament	Warsaw POL
24-25	A-Tournament	Rome ITA
30-1 APR	A-Tournament	Rotterdam HOL

APRIL

5	D.C.Meeting	Sevilla ESP
6-7	EJU Congress	Sevilla ESP
21	ECC men <i>Extra round + 1st round</i>	

MAY

12-13	A-tournament jun	POR
16	D.C. meeting	Paris FRA
17-20	E.C. senior M & W	Paris FRA
26	ECC	2nd round
28-2 JUN	Games of Small States	SAN MARINO

JUNE

5-6	Prep. Ref. Seminar	GER
7-9	Ref. Sem.	GER
9	BdP	Antwerp BEL
16-17	A-tournament jun	SWE
16	ECC <i>3rd round home match</i>	
18-22	T.C.M&W	BEL
23	ECC <i>3rd round away match</i>	
24-1 JUL	T.C.M&W	Castelldefels ESP

franchement, je n'aime pas ça. J'essaye toutes sortes de choses pour travailler la forme au dojo, je grimpe à la corde etc. Ça me suffit. Ce n'est pas parce que je ne veux pas courir que je ne suis pas en forme.

La raison principale pour laquelle je fais de la musculation est pour gagner du poids car je suis toujours trop léger pour ma catégorie. Lorsque je fais de la musculation pendant de longues périodes, j'arrive à prendre quelques kilos, mais au cours de la saison de championnats je diminue le travail de musculation car ça affecte mon judo. Je n'arrive pas aussi bien à faire tous les mouvements en torsion dont j'ai besoin pour jeter l'adversaire. Bien que je me sente plus fort dans mes prises, je trouve que la facilité d'exécuter des

23-24	A-Tournament	Minsk BLR
23-24	B-Tournament	Bonn GER
30	B-Tournament	Vilnius LTH
23	Promotion Cup	POR

JULY

1-6	T.C.M&W	Papendal HOL
	T.C. M.	Aix-en-Provence FRA
6-8	Youth Seminar	Malta
22-27	E.Y.O.D.	Murcia ESP
22	E.O. Congress EJU	Munich GER
23-24	IJF Congress	Munich GER
26-29	W.C. sen	Munich GER

AUGUST

	T.C. W	Boulouris FRA
17-18	Full DC meeting	Antwerp BEL
18-19	A-tournament jun	Paks HUN
18-19	Continental ref.ex.	Paks HUN
25-26	A-tournament jun	POL

SEPTEMBER

1-2	A-tournament jun	UR
8-9	A-tournament jun	CZE
15-16	A-tournament jun	Berlin GER
	A-tournament jun	POR
29-30	A-tournament jun	FRA

OCTOBER

19	DC EJU	
20-21	E.C. Team	Manchester GBR
27	E.C.C.Women	

NOVEMBER

	A-Tournament	Tbilissi GEO
10 or 11	ECC <i>Semi-final + final</i>	
16	BDP	Budapest HUN
15	D.C. Meeting	Budapest HUN
16-18	E.C. jun	Budapest HUN

DECEMBER

15-16	-23 Y	POR
-------	-------	-----

techniques de mouvement tournant de droite et de gauche est plus importante. Alors avant la compétition, je ralentis la musculation. Avant, ça m'ennuyait d'être si léger, mais à Sydney je pesais 87,5 kg sans faire de régime, alors je ne me fais plus de souci.

J'ai l'intention de faire du judo pendant encore quelques années et n'ai pas de projets post-compétitions. Tant que mon corps me le permettra et tant que je pourrai rester à un niveau compétitif pour gagner des médailles, je continuerai la compétition. J'espère être à Athènes. ●