



## 'Besmet door een virus'

Naam: Paula List (16 augustus 1972)  
 Sport: Zitvolleybal  
 OS: Athene 2004, Beijing 2008, Londen 2012  
 Erelijst: Zilver (2004), Brons (2008)

Paula List heeft van kinds af aan volleybal gespeeld. Toen zij door een motorongeluk in 2001 haar linkerbeen verloor, kwam zij bij het zitvolleybal terecht. In eerste instantie was dat bedoeld als overgang en wilde ze, zodra de prothese goed aangemeten zou zijn, weer terug naar het gewone volleybal. Maar eenmaal begonnen was ze al snel verkocht: 'Het is een soort virus dat je besmet, je komt er niet meer vanaf. Bij zitvolleybal is het veld kleiner en het spel daarvoor veel sneller en heftiger.' Deze zomer komt Paula List al voor de derde keer uit voor Nederland op de Paralympische Spelen.

Haar debuut maakte zij op de Paralympische Spelen van 2004 in Athene. Ze speelde toen pas drie jaar zitvolleybal, maar werd wel in de basis opgesteld als verdediger in het achterveld. Toch moest ze nog wennen aan de Spelen: 'Er waren zo veel indrukken dat de sport een beetje op de achtergrond raakte. De Spelen in Beijing heb ik veel intensiever meegemaakt. Omdat je met veel dingen dan al bekend bent, kun je je meer richten op de techniek.' In Athene behaalde haar team zilver. Vier jaar later waren ze de favoriet. List: 'Dat is een lastige positie. Er zit veel meer druk achter.' Het team kon de hoge verwachtingen niet waarmaken. Ze verloren de halve finale, maar wonnen de wedstrijd om de derde plaats en daarmee brons. In Londen hopen ze wederom op een medaille. 'We gaan natuurlijk voor het hoogst haalbare.'

Paula List werkt als specialist ouderengeneeskunde in Amsterdam. Momenteel gaat veel tijd op aan trainingen. Ze traint zo'n zes keer per week, waarvan vier keer drie uur met het nationale team. In goed overleg met haar collega's kan ze dat regelen. List: 'Als de Spelen straks achter de rug zijn, ga ik mijn afwezigheid compenseren door extra diensten te draaien. Bovendien is voor mij de sport niet alleen maar leuk, maar ook van belang om mijn conditie op peil te houden. Daardoor kan ik mijn werk volhouden.' Toen zij begon aan haar sportcarrière was zij nog bezig met de opleiding tot – wat toen nog heette – verpleeghuisarts. Ze koos voor deze specialisatie omdat zij graag in een team wilde werken. 'Ik ben echt een teamplayer. Niet alleen in de sport, ook in mijn werk vind ik het belangrijk dat ik het niet in mijn eentje doe. In de ouderenzorg spreekt me aan dat je met veel andere disciplines samenwerkt.'

De afgelopen jaren is de paralympische sport enorm geprofessionaliseerd. List: 'Voor Athene traiden we één keer per week, op zondagochtend. Dat was prima te combineren met mijn opleiding, maar dat zou nu niet meer voldoende zijn. Je ziet het ook in het buitenland, de tegenstand groeit. Als wij aan de top willen blijven meedraaien, moeten wij dus ook veel intensiever trainen.'



Kijk voor meer informatie over zitvolleybal en een filmpje van de halve finale zitvolleybal tussen Nederland en de VS tijdens de Paralympische Spelen 2008 onder dit artikel op de site.