



'JE KUNT AAN TOPSPORT HEEL VEEL HEBBEN IN JE VERVOLGCARRIÈRE'

Joyce Sombroek en **Conny van Bentum** combineren allebei sport en geneeskunde. Joyce is gelauwerd keepster van het Nederlandse hockeyteam en vijfdejaarsstudent geneeskunde aan de VU te Amsterdam. Conny is oud-topzwemster en nu huisarts én teamarts bij hetzelfde hockeyteam. **Henk Maassen en Karen Slikboer**

Op een warme zomerse dag spreken we beide vrouwen in Noordwijk, waar het hockeyteam op trainingskamp is. Ze blijken vol lof over elkaar. Joyce over Conny: 'Ze is een echt vertrouwenspersoon'. 'Ze kan helpen met alle klachten die je hebt. Iedereen uit het team kan bij Conny terecht. Zelfs als het iets is met school of met je relatie, het kan van alles zijn.'

Conny beaamt dat ze zich als dokter bekommert om 'het totale welzijn' van de speelsters. 'Net voor de opening van de Olympische Spelen in Londen scheurde één van onze speelsters haar voorste kruisband tijdens een oefenwedstrijd. Dat betekent de diagnostiek snel rond krijgen en een besluit nemen over wat we gaan doen. Ik voerde toen een slechtnieuwsgesprek met de speelster, die beseftte dat ze de Olympische Spelen ging mislopen en een heel hockeyjaar

kwijt zou zijn om te revalideren. En samen met de staf moesten we de rest van het team toch weer in de goede mindset krijgen. Dat vind ik als arts ontzettend boeiende processen.'

Het is dezelfde brede blik die haar ook aantrekt in het huisartsenvak. Ze benadrukt dat ze geen sportarts zou willen zijn. 'Dat is me te smal. Sportartsen zijn vooral gericht op preventie en ik vind het hele ziekteproces leuk.' De combi van teamarts en huisarts gaat haar bovendien goed af: 'Het lukt meestal wel om tussen het spreekuur of aan het einde van de dag hockeyzaken af te handelen. Ze weten overigens dat ze me niet non-stop mogen bellen.'

Mentale gedeelte

Conny over Joyce: 'Ze wil zichzelf altijd verbeteren. Ze is hartstikke lenig, koel en vastberaden. Ze straalt uit dat niemand haar gaat passeren. Ze heeft schitterende reflexen en geldt niet voor niets als beste hockeykeepster van de wereld.'

'Als veldspeelster had ik nooit het Nederlandse team gehaald', voegt Joyce daaraan toe. 'Ik had redelijk mee kunnen hockeyen, maar je hebt ook aanleg nodig. Daarnaast is het mentale gedeelte heel belangrijk: doorzettingsvermogen, discipline en goed om kunnen gaan met druk en met tegenslagen. Dat maakt het verschil of je de top haalt en of je daar kunt blijven. Verbetering is altijd mogelijk: ik ben uit mezelf naar een logopedist gegaan om mijn stemvolume en reikwijdte in het veld te vergroten, ik doe speciale 'oogtraining' en ik heb met een sportpsycholoog gewerkt. Ik wilde meer weten over hoe je in de flow komt, hoe je op het beslissende moment een bal kan stoppen.'

Op een billboard

Beiden zijn het erover dat het niet gemakkelijk is om het juiste evenwicht te vinden tussen de studie geneeskunde en het beoefenen van topsport. Maar ze hebben er wisselende ervaringen mee. 'Het komt neer op goed plannen en héél goed overleggen', constateert Joyce. 'Ik ben wel eens richting overbelasting gegaan, maar nu weet ik beter waar mijn grenzen liggen. Je moet keuzes maken. Dus heb ik de afgelopen drie maanden alleen maar coschappen gelopen en gehockeyd. Tegen mijn vriendinnen heb ik gezegd:

Conny van Bentum

Conny van Bentum (1965) is huisarts in een duopraktijk in Amersfoort en teamarts van het Nederlandse dameshockeyteam. Ze won in de jaren tachtig een groot aantal nationale en internationale medailles op de vrije slag en de vlinderslag, waaronder twee zilveren en negen bronzen EK-medailles, en vijf bronzen WK-plakken. Hoogtepunten waren haar drie deelnames aan de Olympische Spelen, in achtereenvolgens 1980 (brons met de estafetteploeg op de 4x100 meter vrije slag in Moskou), 1984 (zilver op de 4x100 meter vrije slag in Los Angeles) en 1988 (opnieuw zilver op de 4x100 meter vrije slag in Seoel). Ze is getrouwd en heeft drie kinderen.

Joyce Sombroek

Joyce Sombroek (1990) is vijfdejaarsstudent geneeskunde aan de VU te Amsterdam. Sombroek geldt sinds 2014 als de beste hockeykeepster ter wereld. Ze veroverde in 2010 een plek in het Nederlands team en was daarmee de jongst debuterende keepster ooit. In 2011 werd ze Europees kampioen en won ze de Champions Trophy, één jaar later werd ze met het Nederlands team olympisch kampioen. Bovendien werd ze in 2014 in Den Haag wereldkampioen. Sombroek liet gedurende dat toernooi geen enkele bal door.

"Sorry, ik ben er even niet, ik zie jullie daarna weer." Volgend jaar is een olympisch jaar, en dan staat hockey absoluut op één. Ik probeer dan wel iets aan mijn studie te doen, maar we trainen tien keer in de week, dus veel tijd zal er niet overblijven. Op de VU hebben ze daar begrip voor. Het scheelt ook dat ik dit ruim van tevoren aanklaart, en duidelijk uitleg waarom en wanneer ik er niet kan zijn, maar dat ik in mijn vakantie wel wil terugkomen, of vervangende opdrachten wil maken. Daarnaast helpt het dat we de beste van de wereld zijn. Ze hadden mij op een billboard afgebeeld op de VU, als een soort rolmodel voor studenten die meer doen dan alleen studeren.'

Worsteling

Conny hoort het met enige jaloezie aan: 'Dat was in mijn tijd wel anders. Ik heb de mix van studie en sport als een worsteling ervaren. Ik trainde twee uur 's ochtends en twee uur 's avonds, en tussendoor volgde ik colleges en practica. Dat waren echt wel tropenjaren.'

Toen ze in 1989 aan haar coschappen begon, stopte ze als zwemster voor de Nederlandse ploeg. 'Achteraf gezien had ik wat rustiger aan willen doen met de studie. Het was misschien makkelijker geweest als ik er wat langer over had gedaan, met meer hulp van de universiteit. Maar het heeft allemaal wel bijgedragen aan mijn discipline, mijn vermogen om te plannen en mijn communicatieve vaardigheden.'

Joyce is het daar helemaal mee eens: 'Je kunt aan topsport heel veel hebben in je vervolgcariëre! Ik vind het ook heel belangrijk dat je als topsporter bedenkt wat je later wilt gaan doen.' Zelf heeft ze nog geen keuze gemaakt over haar loopbaan: 'Ik heb mijn junior-coschappen net afgerond. Ik vind net als Conny huisartsgeneeskunde een prachtig vak, maar ik vind heel veel andere takken van geneeskunde ook heel interessant.' *Als*