

## TOPATLETE MELISSA BOEKELMAN

*'Het draait allemaal om plezier'*

Ook al zit Melissa Boekelman (34) nog in de tropenjaren, dat weerhoudt haar er niet van haar droom na te jagen: de Olympische Spelen in Parijs (2024). Hoe doet ze dat, en hoe combineert ze het moederschap met haar carrière? "Melissa kan een pittige tante zijn, maar sinds het moederschap is er een bepaalde zachtheid in haar naar boven gekomen", aldus moeder Ineke.



Melissa Boekelman (34) is meervoudig kampioen kogelstoten en tweevoudig Olympier (Sochi, 2014 en Rio, 2016). In 2005 won ze twee gouden plakken tijdens het Europees Jeugd Olympisch Festival met kogel en discus, in 2006 behaalde ze de wereldjeugdtitle bij het kogelstoten in Peking. In 2009 werd ze uitgeroepen tot talent van het jaar. Met haar vriend Tom Corstjens heeft ze dochter Tess (1). Moeder Ineke (62) is getrouwd met Peter. Ze hebben twee dochters, Melissa en Fabienne (31).

Topatlete Melissa Boekelman, gespecialiseerd in kogelstoten, stond van jongs af aan al op de atletiekbaan. Samen met haar ouders, die haar in de eerste jaren van haar carrière hebben begeleid. Melissa's moeder Ineke was zelf óók talentvol atlete toen ze jong was. "Tot mijn zeventiende heb ik fanatiek atletiek bedreven - totdat ik een blessure kreeg. Toen was ik meteen uitgerangeerd. Moeilijk, want ik leefde voor de sport en viel in een zwart gat. Het was mijn alles." Moeder Ineke ging werken, leerde haar man kennen, kreeg twee dochters en pakte het sporten weer op - met een brace om haar knie. Ze gaf atletiektraining aan kinderen van vier, vijf jaar oud toen Melissa met haar mee de atletiekbaan op ging.

Ineke: "We hadden haar eerder al op gym gezet. Ik had toen nog gezegd: 'Nou, dat wordt geen topsportertje, hoor!' Later ging ze op zwemmen en atletiek, daarvoor bleek ze wél talent te hebben."

### Goede basis

Toen Melissa meedeed aan een wedstrijdje verspringen, won ze onverwachts. Ineke: "We hadden helemaal niet in de gaten dat ze dat goed kon. Stond ze opeens op het podium! Het viel ons ook op dat de stok waarmee ze gooide tijdens het buitenspelens steeds verder wegging. En hoe ver ze een balletje kon gooien."





## 'Ik heb een droom, *dat helpt me* door de moeilijke momenten heen'

Melissa: "Atletiek heeft altijd met een rode draad door mijn leven gelopen. Ik heb diverse sporten gedaan, zoals zwemmen, schoolbasketbal, paardrijden, streetdance, zelfs schaken. Atletiek bleef ik daarnaast altijd doen. Het was een goede basis voor andere sporten en het bleef leuk omdat ik er al jong vrij goed in was. Kwam ik op wedstrijden en verzuchtten de andere kandidaten: 'Oh nee, heb je háár weer.'" Wedstrijden in het buitenland, school, trainingen: ze deed het allemaal met een bepaalde vanzelfsprekendheid. Melissa: "Als ik daar nu op terugkijk, heb ik niet het idee dat ik het zwaar vond. De dagen waren gewoon goed gevuld met school, trainen en wedstrijden."

### Wereldkampioen

In 2005 werd Melissa kampioen tijdens het Europese Jeugd Olympisch Festival, waar ze won met kogelstoten en discus. Het was de start van haar internationale carrière. Haar ouders hebben haar nooit gepusht. Melissa: "Ze zeiden: al word je putjesschepper, het maakt ons niet uit. Als je maar iets gaat doen wat je leuk vindt." Het plezier bleef Melissa houden en ze deed twee keer mee met de Olympische Spelen. In 2018 scheurde ze haar rechter achillespees, waarvan ze herstelde, en amper drie jaar later haar linkerachillespees. "Toen dacht ik: ik stop ermee. Ik besloot met mijn vriend samen dat dit misschien hét moment was om een gezin te stichten. We gokten erop dat mijn herstel zou samenvallen met mijn zwangerschap. Gelukkig bleken mijn vriend en ik hartstikke vruchtbaar." Melissa deed tot week 30 aan kogelstoten en tot week 36/37 van haar zwangerschap aan touwtjespringen en krachttraining. Melissa: "Toen vond ik het wel mooi geweest."

### Chaotische bevalling

Tijdens de zwangerschap was bij Melissa zwangerschapscholestase geconstateerd. Daarom werd ze voor de bevalling ingeleid. In het ziekenhuis bleek ook nog eens dat haar placenta voor haar baarmoederhals lag. Het werd een chaotische bevalling die eindigde in een spoedkeizersnede. Melissa: "Op zaterdag kwam ik in het ziekenhuis terecht, waar een ballonnetje werd geplaatst om de bevalling in te leiden. Zondagochtend bleek dat die niet goed zat. Ze plaatsten 'm opnieuw, maar hij zat wéér niet goed. Uiteindelijk

lukte het de ballon goed te plaatsen, maar toen was de placenta inmiddels zo erg aangetast dat ik steeds heviger bloed begon te verliezen. Toen was het opeens: 'Binnen tien minuten lig jij op de OK en heb je een kind. Dat was wel even een dingetje.' Moeder Ineke voegt toe: "De foto's zijn wel heel bijzonder, hè?" Melissa: "Ja, dat wel, ik heb er mooie foto's van, ja."

### Pittig met een zachte kant

Door de spoedkeizersnede had Melissa langer nodig om te herstellen.

Melissa: "De keizersnede heeft veel impact op mijn lichaam gehad. Hoeveel lagen zijn er wel niet doorgesneden? Fysiek ben ik weer op een goed niveau, maar ik merk dat er een bepaalde connectie verloren is gegaan. Ik heb mijn hele lichaam nodig om de ultieme stoot af te leveren, maar ik merk dat ik dat op dit moment niet feilloos aanvoel. Ik ben ook nog eens geswicht van techniek, wat het extra moeilijk maakt. Maar dat was nodig om het plezier en de uitdaging weer te vinden, zeker na die twee heftige blessures. Mijn lichaam heeft langer de tijd nodig om de beweging weer te begrijpen." Ondanks die tegenslag wil ze er toch nog een keer voor gaan. De Olympische Spelen in Parijs lonken. Dochtertje Tess is inmiddels één en lijkt ook al voorbestemd voor een carrière in de atletiek. Melissa: "Ze gaat elke dag mee naar de baan als ik ga trainen. Ze gaat niet naar de opvang en ik heb de hele week de verantwoordelijkheid voor haar. Dat is af en toe wel zwaar. Máár ik ben ook van: niet zeuren, dit is waarvoor we gekozen hebben. Ik heb een droom, dat helpt me door de moeilijke momenten heen. Ik zet alles op alles."





Aan pit ontbreekt het Melissa in elk geval niet. Al ziet haar moeder naast haar pittigheid ook een nieuwe eigenschap. Ineke: "Melissa kan een pittige tante zijn, maar sinds het moederschap is er een bepaalde zachtheid in haar naar boven gekomen. Dat is zo leuk om te zien. Ze is zorgzaam, heel lief, een goede moeder. Een kogelstoter met een zachte kant."

### Sportieve opvoeding

Een kogelstoter met een zachte kant, die het vooral van het plezier in bewegen wil hebben. Want moeder Ineke én Melissa geloven daar heilig in: plezier in bewegen, of het nu om sporten gaat of gewoon om lekker buitenspelen.

Melissa: "Bewegen wordt te weinig gestimuleerd in onze maatschappij. Op school moet je netjes op je stoel blijven zitten om je taakjes te doen. Ik denk dat de sportiviteit en creativiteit daardoor van jongs af aan worden uitgeramd. Dat vind ik heel erg jammer. Sporten op zich vind ik niet belangrijk, het plezier erin hebben, wél."

"Wees gewoon actief", is daarom de belangrijkste boodschap van moeder en dochter. En kijk naar wat je kind leuk vindt om te doen. De één vindt het lekker om te zwemmen, de ander om te klimmen. Dáár gaat het om, doen wat je leuk vindt, buiten zijn, spelen met zand en water, voorbij scheuren op een driewielertje. En voor moeders die na hun bevalling weer in actie willen komen, maar die te moe zijn, heeft Melissa nog een tip: "Zoek andere mensen op met wie je samen iets kan doen. Ik denk dat het voor veel mensen niet is weggelegd om zichzelf te stimuleren. Als je met vrienden sport of sportmaatjes maakt, kun je elkaar motiveren. Ik snap heel goed dat als je net bevallen bent of in de hectiek zit van een jong gezin, dat mensen zeggen: 'Yo, ik blijf op de bank liggen, want ik trek het niet.' Terwijl je van sporten juist zoveel energie krijgt, al doe je het maar een kwartiertje. Echt waar, je zal zien dat je je daardoor beter voelt."



## BEWEGEN MET NIJNTJE: OUDERS ZIJN ZEER TEVREDEN

Nijntje wil de verbinding leggen tussen generaties en bewegen. Daarom in elke WIJ een interview met een bekende sporter en haar/zijn moeder of vader. Wist je dat Nijntje in samenwerking met KNGU een **nijntje beweegdiploma** heeft? Dit speciaal ontwikkelde beweegprogramma voor kinderen van 2 t/m 5 jaar leert peuters en kleuters spelenderwijs de basisvormen van bewegen. Als beloning krijgen ze het Nijntje beweegdiploma. Ouders waarderen zowel de kwaliteit van het programma als de variatie in het les- en beweegaanbod met het cijfer 8!

[dutchgymnastics.nl/beweegdiploma](http://dutchgymnastics.nl/beweegdiploma)

