

Even bijpraten met... Monique Broeke

„Debuteren met winst in alle onderdelen geeft een kick”

The Flying Shuttle '57 moet het de komende maanden doen zonder Monique Broeke. De sterspeelster van de eredivisionist uit Bergen op Zoom heeft last van blessures waardoor ze niet kan spelen. Voor CLEAR! ging Christ de Rooij bijpraten met Monique.

De 27-jarige Broeke begon al op jonge leeftijd met badminton en vanaf 2007 werd ze steevast een geplaatste speelster op regionale en landelijke toernooien. De capaciteit had ze al, maar het was na haar fysieke transformatie – ze viel 37 kilo af – dat ook de topprestaties volgden. In 2009 won Broeke de Brabantse kampioenschappen in alle drie de onderdelen, behaalde ze twee jaar achter elkaar de kwartfinale enkelspel op het NK en won ze diverse Satellites.

Een hele waslijst aan prestaties. Je bent als derde geëindigd in het Satellitecircuit 2009/2010. Had je daar ook op gemikt?

Nee, helemaal niet. Eerlijk gezegd heb ik pas ergens in juli voor het eerst gekeken naar de tussenstand van het circuit, nadat een clubgenote mij daarop attendeerde. Inmiddels waren toen zeven van de negen toernooien gespeeld en stond ik geloof ik vierde. Ik speel toernooien omdat ik dat gewoon leuk vind. Ik haal er veel voldoening uit, zowel sportief als sociaal gezien. Mijn sportieve doel is om de voldoening en het plezier te behouden op dit niveau.

Maar dit jaar kwam er een kink in de kabel.

Tijdens het laatste Satellitetoernooi van BC Victoria in september nam ik het in de finale op tegen Thamar Peters. Ik had me verheugd op een onderlinge ontmoeting, maar toen bleek al dat ik mijn niveau van vorig seizoen niet kon halen door de (wat nu blijkt) problemen in m'n SI-gewricht en hamstring. Dat was spijtig, want ondanks dat Thamar naar mijn mening de verwachte winnares zou worden, had ik toch een meer 'finalewaardige' wedstrijd willen laten zien. Daar ging ik echt voor, maar mijn lijf protesteerde.



Dit jaar maakte je met je team je eredivisiedebuut. Wat vond je van het feit dat iedereen jou als de 'sleutel' voor handhaving van je team labelde?

Dat is toch dubbel. Aan de ene kant is het een eer om van andere mensen te horen dat je een belangrijke rol kunt vervullen. Aan de andere kant zou het druk op kunnen leggen, omdat min of meer verwacht wordt dat je wint. Ik zie het anders. Theoretisch gezien heb ik van het team de meeste kans om een wedstrijd te winnen in de eredivisie. Het is voor ons als team sowieso niet vanzelfsprekend om eredivisie-duels te winnen, dus elke gewonnen partij is al een overwinning op zich. Ik zie dat het team groeit en meer vertrouwen krijgt in zijn of haar individuele kwaliteiten.

We lazen de krantenkop: 'Wegvallen Broeke sportieve ramp'. Zelf liet je blijken het te kunnen relativeren. Maar het moet toch wel aan je knagen, zo'n korte 'run' in de eredivisie?

Iedere badmintonner weet dat een blessure inherent is aan de sportbeoefening. Een blessure komt ALTIJD op het verkeerde moment. Zo ook bij mij. Met deze blessure dupeer ik niet alleen mezelf, maar ook mijn team. Heel zuur dat dit juist bij een debuut moet gebeuren. Ik heb welgeteld één competitiewedstrijd (tegen Smashing) pijnvrij kunnen spelen. Daarna was het kaarsje een

beetje uitgedoofd. De daaropvolgende wedstrijden bestonden uit frustratie en twijfel, want ik wilde mijn team niet teleurstellen.

Wanneer wist je dat het niet goed zat?

Na een aantal behandelingen bij de manueel therapeut, opstarten van een oefenprogramma en bezoek aan de sportarts bleek de blessure toch ernstiger dan gehoopt. Een forse tegenvaller dus, vooral omdat de klachten niet heel ernstig lijken, maar de achterliggende problematiek des te groter. De 'enige' problemen die ik ervaar zijn pijn bij het zitten en bij het uitstappen (zoals in het voorveld), omdat de aanhechting van de hamstring op de zitknobbel is beschadigd. Die blessure heelt zeer langzaam. Laat ik nou net niet van langzame processen houden... Mijn geduld wordt aardig op de proef gesteld. Samen met de sportarts en de manueel therapeut heb ik inmiddels een oefenprogramma opgesteld. Gelukkig kan ik fietsen, hardlopen, fitnessen en racketvaardigheid onderhouden. Belangrijk onderdeel van het programma is het opbouwen van de belasting op de hamstring en het verbeteren van de core stability. Saai en vervelend, maar noodzakelijk. Om nou direct te spreken van een 'sportieve ramp' is wellicht te dramatisch. Journalistiek gezien blijktbaar een goede kop, want ik heb heel veel reacties gehad op het artikel.

Wat is op dit moment, naast het herstellen, jouw rol in het team? Ga je mee naar uitwedstrijden, kom je coachen bij thuiswedstrijden?

De afgelopen uitwedstrijd naar Roosterse ben ik niet mee geweest. Ten eerste omdat ik echt veel pijn krijg bij lang zitten, vooral in de auto. En ten tweede omdat ik heel teleurgesteld was dat ik zelf niet kon spelen. De volgende wedstrijden ga ik gewoon mee om te coachen en aan te moedigen. Verder kan ik tijdens trainingen ondersteunen bij het aangeven, zodat ook mijn racketvaardigheid niet te ver achterop raakt. Ik hoop begin februari toch nog een aantal competitiewedstrijden te kunnen spelen.

Nu zal Tak-chin Lam, een tweede-divisiespeelster, vaak mee gaan spelen. Heb je nog suggesties voor haar?

Gewoon genieten van de wedstrijden, ook al weet je bij voorbaat dat je gaat verliezen. Spelen tegen een sterkere tegenstander haalt vaak het beste in jezelf naar boven.

Christ de Rooij