

Akwasi Frimpong - "Blijf bij de bestrijding wanneer je het zwaarste treft"

12/06/2010

Mijn studieseizoen in Amerika zit er al weer op. Het eindigde fraai met een kampioenschapstitel voor Utah Valley University op de 2010 Great West Championships waaraan ik deelnam. Ik boekte een persoonlijk record op de 100 meter, een schoolrecord op de 4X100 meter estafette, behaalde een zilveren medaille met het UVU-mannenestafette team op de 2010 Great West Championships en de 100 meter finale tijdens dezelfde Championships. De laatste keer dat ik zo'n goed jaar had, was in 2003 toen ik Jeugdkampioen 200 meter werd bij de Nederlandse kampioenschappen. Verder heb ik mijn 'Fall and Spring semester' op school goed afgerond en loop ik nog steeds stage bij Neways, afdeling Global Sales.

Tijdens het laatste semester zat mijn hoofd vol met herinneringen aan mijn verleden in Nederland. Mijn jeugd in Nederland was niet altijd even makkelijk. In mijn eerste jaar in Amerika worstelde ik nog veel met mijn Nederlandse jaren, ik moest namelijk een juridische strijd voeren voor een verblijfsvergunning in Nederland en dat belemmerde mijn maatschappelijke en sportieve kansen. Maar nu ik in mijn tweede jaar zit, merk ik dat ik het verleden steeds beter achter me kan laten. Dat geeft me een gevoel van rust en hoop. Wat ik miste in Nederland wordt dubbel en dwars goed gemaakt in Amerika. Ik heb hier meer ruimte, letterlijk en figuurlijk. Nederland was misschien toch iets te klein voor mijn problemen of juist daardoor al snel te groot.

Mijn seizoen 2009/2010 begon met een operatie aan mijn sportblessure. In Nederland kon geen arts mij uitleggen waar mijn pijn vandaan kwam en soms gaven zij mij zelfs het gevoel dat ik een aansteller was. Maar dokter Muschaweck in München wist wel beter. Zij is de arts die beroemde voetballers als Micheal Owen en vele andere professionele sporters geholpen heeft om van een langdurige blessure af te komen. In augustus 2009 heeft zij mij met succes geopereerd. Dr. Muschaweck gaf me mijn sportieve carrière terug door de juiste operatie uit te voeren. Daardoor ben ik verlost van de twee jaar durende blessure aan mijn heup. Als je het mij vraagt, is zij de beste arts ter wereld als het gaat om sportblessures. Na de operatie kon ik na twee dagen al weer lekker joggen en na een week kon ik weer sprintjes trekken.

Na mijn operatie hervatte ik mijn trainingen en wedstrijden in de VS. De wedstrijden waaraan ik deelnam, verliepen goed. Ik liep eerst op de manier waarop ik het gewend was, maar al gauw werd mijn techniek verbeterd door mijn sprintcoach, Paul Smith. Met de nieuwe techniek liep ik alleen maar langzamer op wedstrijden en ik raakte ook gauw geblesseerd aan mijn hamstring. Dat vrat aan me! In april stuurde ik coach Smith een e-mail waarin ik hem vertelde dat ik wilde *stoppen* met atletiek, omdat dat ik bang was dat ik nooit meer blessurevrij kon sporten en bang dat ik mijn snelheid van vroeger had verloren. Geduldig zijn in het leven is goed, maar soms wordt het te veel voor je. Ik was bang om voor de zoveelste keer teleurgesteld te raken. Coach Smith's antwoord op mijn e-mail was kort, maar krachtig: "I am teaching you how to be patient in your running and how to run smart. I don't doubt your ability as a sprinter, but you will need to give me the chance to work with you. Furthermore, you have experienced some tough things in your life that goes beyond your sport. This is the time not to give up, but to stick to the fight when you're hardest hit". Ik sprak met mijn vriendin over deze belangrijke e-

mail. Zij vond dat ik coach Smith een kans moest geven om met mij te werken. After all, "You must first have a lot of patience to learn to have patience", dichter Stanislaw J. Lec.

Drie weken voor het einde van het seizoen begon de methode van coach Smith resultaat op te leveren. Ik begon opeens hard te lopen op de 100 meter. Ik liep eindelijk binnen de tien seconden. Ik kreeg de kans van mijn coach om de starter te zijn in het UVU-mannenestafetteteam. Kort daarna was ik volwaardig lid van het team dat twee keer het schoolrecord wist te breken en een zilveren medaille wist te behalen tijdens de Great West Championships. Als 'freshmen' behaalde ik tijdens die kampioenschappen een finaleplek voor de 100 meter. Voor de kampioenschappen was ik als negende geplaatst. Ik moest tijdens de kampioenschappen vechten voor een finaleplek om punten te kunnen scoren voor mijn school en dat deed ik. Voor mij was dit belangrijk, want ik wist te presteren op het juiste moment. De laatste drie weken van het seizoen maakten het verschil voor mij om door te gaan met atletiek. Nu smaakt het alleen maar naar meer.

Mijn belangrijkste coaches, Scott Houle en zijn assistent coach Kirk Adamson, hebben mijn studiebeurs verlengd voor volgend seizoen. Volgend schooljaar zal ik met trots weer een 'wolverine' zijn. Wolverine is onze mascotte van de Utah Valley University. Ik zal atletiek blijven combineren met mijn opleiding, Business Management met nadruk op marketing. Ook mijn stageplek, Neways (Multi-Level Marketing onderneming), heeft mijn contract verlengd, dus ook daar zal ik weer aan de bak gaan. Op het moment ben ik daar Global Sales manager. Ik krijg de kans om in allerlei markten wereldwijd te werken en binnenkort reis ik naar Europa om te praten met belangrijke zakelijke partners van Neways. Het seizoen van "running smart, running patiently and sticking to the fight when you're hardest hit" is positief geweest voor mijn sportieve carrière en heeft ook een positieve bijdrage geleverd aan mijn maatschappelijke carrière. Ik ben nu alleen nog toe aan vakantie en waar kan ik dat beter doen dan in Nederland. Maar eerst nog Summer School afronden. TOT GAUW HOLLAND – here I come again!



Frimpong tijdens de training in Orem, Utah 2009

www.akwasifrimpong.nl/column