

# FUN maakt gelukkig!

Utah, september 2009

Summer Break is voorbij, ik moet weer aan de bak in Utah. Het freshmen year (eerste jaar) is snel gegaan, ik ben nu een sophomore (tweedejaars). Vanaf sophomore ben je geen groetje meer in Amerika. Je hoort er nog niet helemaal bij, maar je mag iets meer. Een tweede jaar op de Utah Valley University (UVU) betekent een tweede kans voor mij. Het betekent ook dat mijn head coaches Scott Houle and Kirke Adamson in mij zijn blijven geloven en mij ondanks een teleurstellend sportief jaar een tweede kans geven. Door een operatie in m'n lies - een sportblessure - was ik niet in staat te rennen voor mijn school op wedstrijden.

Voor mijn eerste semester als sophomore heb ik gekozen voor de volgende vakken: Engels, math, introduction to mass communications, introduction to speech communication en... voor gitaarlessen. Deze vakken heten generals, dat zijn vakken die je op weg moeten helpen om een diploma te halen in je studierichting. Voor mij is dat communicatie; met nadruk op public relations. De gitaarlessen, heb ik erbij genomen for FUN.

Fun is het juiste woord voor mijn tweede leerjaar in Amerika. Ik wil fun hebben in mijn studie en sport. Mijn doel om altijd te gaan voor het uiterste in het leven moet niet minder worden, maar dit keer met meer fun. Motivatie en doorzettingsvermogen zijn goede karakters, maar te veel druk is niet gezond. Het vormt stress en ontevredenheid. You rather want to be yourself and stay plain. All eyes on you can kill you...

Tijdens mijn zomervakantie in Nederland heb ik uitgebreid gepraat met mijn vriendin Kimberly en met Alyson Annan, directeur van het Johan Cruyff Instituut. Het ging over allerlei stress die ik met me meedraag om dingen te bereiken in het leven. Eigenlijk ben ik niet zo trots om mijn sportieve carrière de afgelopen vijf jaar. Door mijn sportieve doel, meedoen aan de Olympische Spelen, en de aandacht van de media, heb ik veel aanzien gekregen. Dat aanzien wordt kleiner door mijn mindere sportieve prestaties. En mijn maatschappelijke betrokkenheid wordt steeds minder gezien. Men beoordeelt mij steeds meer op mijn sportieve prestaties. Misschien is het het verkeerde signaal waar ik mezelf aan schuldig maak. Als je iets roept moet je het waarmaken. No matter what; it might be men's ego! Ik ben misschien te veel bezig met wat anderen van mij vinden en denken wanneer ik mijn sportieve doelen niet haal. Ik ben er soms zoveel mee bezig, dat het stress wordt. Ik verlies hierdoor de fun die ik had toen ik als 15-jarige met atletiek begon. Die fun resulteerde in een gouden medaille op het junioren NK op de 200 meter in 2003. Ik moet weer opzoek gaan naar die fun. Ik wil absoluut niet afdwalen van mijn doelen, maar de manier waarop ik dat allemaal wil bereiken mag een stuk lossier en met meer FUN. Ik ben het uiteindelijk zelf die me gelukkig moet maken, of ik mijn sportieve doelen nou haal of niet.

Discipline, respect, en doorzettingsvermogen zijn eigenschappen die ik altijd zal gebruiken om succes te behalen in het leven. Summer break is voorbij, ik ga weer aan de studie en op de baan, maar dit keer met LOTS OF FUN.



Akwasi aan zijn gitaar in Utah, Amerika

Column 200909

[www.akwasifrimpong.nl/column](http://www.akwasifrimpong.nl/column)