

Toch onder het mes?

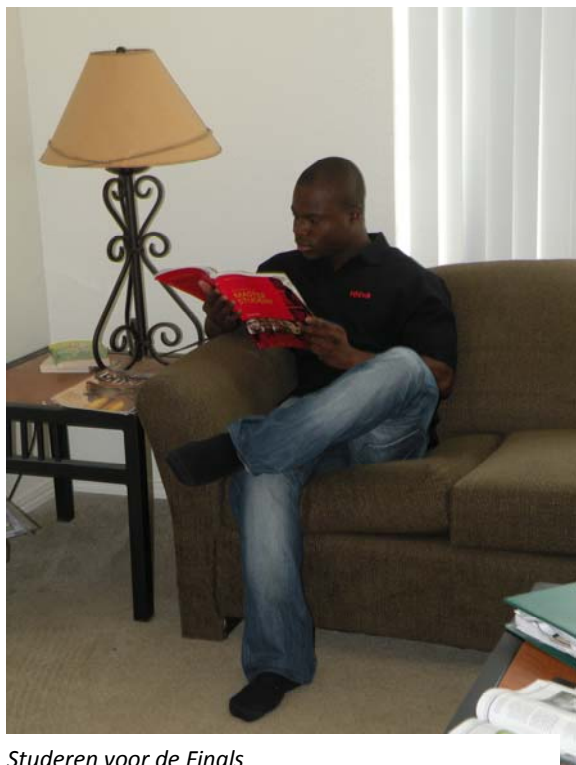
Sport, maandag 29 december 2008

Het kan verkeren. Dat is de oer-Hollandse uitdrukking die me te binnen schiet als ik mijn schrijfsels van vorige maand nog eens lees. Toen had ik het vermoeden dat ik niet geopereerd hoefde te worden aan mijn overbelaste been of mijn heup, maar dat ik zou opknappen na vijf weken verplicht aan de kant blijven staan. Inmiddels weet ik beter. Het zit er dik in dat ik toch onder het mes moet.

Op het punt van blessures heb ik een rijke 'track record'. In feite ben ik van 2004 tot en met 2007 uit de roulatie geweest. Het jaar ervoor, 2003, ben ik Nederlands kampioen geworden op de 200 meter. Door mijn blessure heb ik die titel nooit kunnen prolongeren. Het is dan ook niet zo gek dat ik, toen ik eenmaal weer 'los' kon, letterlijk veel te hard van stapel ben gelopen. Ik voelde me begin 2008 beresterk en ik liep de tijden van m'n leven. Nu realiseer ik me dat ik dat aan de ene kant deed, omdat ik dacht dat ik de mensen om mij heen de jaren ervoor had tekortgedaan. Aan de andere kant had ik het idee dat ik kostbare tijd had verloren, die ik zo snel mogelijk moest inhalen.

Uiteraard wilde ik in die tijd vooral niet luisteren naar mijn trainer Sammy Monsels. Terwijl hij natuurlijk groot gelijk had toen hij zei dat er in feite maar één belangrijk thema is in het leven: geduld. En als dat niet genoeg is, is nog meer geduld wat je nodig hebt. Hier in Utah denk ik dikwijls: Sammy, ik hoop echt dat je gelijk hebt, want mijn geduld kan op elk moment op zijn.

Mijn trainer van toen, heeft een bondgenoot aan mijn trainer van nu, coach 'sheriff' Randy. Ook hij is een man van het geduld. Neem de tijd voor je blessure, laat het goed behandelen en zorg dat je daarna snel fit bent voor de trainingen. Deze week ben ik weer voorzichtig begonnen met trainen, maar dat is geen succes. Weer pijn, vooral 's nachts. Op 8 januari moet ik naar een arts, die gaat bepalen wat voor ingreep nodig is. Tot die dag moet ik mezelf niet te kort doen, blijven geloven in mijn kunnen en moet ik m'n best blijven doen op school. Uiteindelijk kan dat op de langere termijn mijn redding betekenen.



Studeren voor de Finals

Over school heb ik overigens weinig te klagen. Ik heb voor vijf van mijn zes vakken een 'A' gehaald, voor het zesde een score tussen A en B+, schat ik in. Als ik gemiddeld op een 2.0 uitkom, behoud ik mijn beurs en kan ik blijven studeren en sporten. Dat moet haalbaar zijn!

Ook een gedenkwaardige dag: 27 november, Thanksgiving. Voordat ik naar Utah kwam, dacht ik terecht te komen in een gebied vol met KKK-aanhangers. Niets is minder waar. De mensen in Utah zijn de goedheid zelve. Ze zijn gastvrij, hulpvaardig, gul en hartverwarmend. Rond Thanksgiving zijn we met een heleboel sporters aan het werk gegaan ten bate van onze minderbedeelde stadgenoten.

In het zogenaamde 'sub-Santa-programma' was het doel zo veel mogelijk geld en voedsel in te zamelen. Het worstelteam wist de winst in de wacht te slepen en in totaal hebben we vijfduizend voedselpakketten weten te bemachtigen. Die hebben we langs de huizen gebracht van gezinnen die het niet zo breed hebben en langs de daklozen op straat. Het voelde erg goed om dat te doen.

Wat ook erg goed voelt, is dat ik op dit moment een belangrijk iemand over heb uit jullie kikkerlandje: mijn vriendin Kimberly Willems. Al vier jaar is zij een geweldige steun voor me geweest. Dat is nu, met waarschijnlijk een operatie in het vooruitzicht, niet anders. Aan haar en aan een uitspraak van Paul 'Bear' Bryant, trainer van het Alabama Crimson Tide footballteam, moet ik me de komende tijd vasthouden: 'If you believe in yourself, have dedication and pride and never quit, you'll be a winner. The price of victory is high, but so are the rewards'. Die dude heeft het goed begrepen. Het gaat u goed!

De verrichtingen van **Akwasi Frimpong** zijn te volgen op:
<http://www.akwasifrimpong.nl> en <http://www.rocva.nl>

Copyright: Het Parool