

AKWASI-“Toewijding”- 1 oktober, 2009

Als ik aan toewijding denk, denk ik aan inzet, vertrouwen, overgave, verknochtheid, zelfopoffering en genegenheid. Deze woorden gaan door mijn hoofd als ik aan de training begin met mijn nieuwe sprintcoach Paul Smith in Utah. Mijn sprintcoach van vorig seizoen “Sheriff” Randy zal zich dit jaar focussen op de 400 meter lopers en coach Smith zal zich bezig houden met de 100 en 200 meter sprinters. Coach Smith is een actieve sprinter die in de tussentijd een carrière start als sprintcoach.

Coach Smith is in de afgelopen vijf jaar niet verslagen in de sprints in Utah. Zijn filosofie is "toewijding". Op mijn eerste trainingsdag met coach Smith hoor ik hem roepen tegen de rest van de sprinters "This is not a joke guys, if you want to run fast, I can help, but you need to show dedication" Terwijl hij dat zeg denk ik aan de uitspraak van Linda Mastandrea "What I've learned in my years as a competitive wheelchair athlete is this: what separates a winner from the rest of the pack is not raw talent or physical ability; instead, it is the drive and dedication to work hard every single day, and the heart to go after your dream, no matter how unattainable others think it is."

Geleidelijk aan pomp ik energie in mijn training. Het nieuwe aan de trainingsmethode van coach Smith gaat wennen. Ik kom weerstand tegen. Het loopt niet altijd zoals ik het wil. Het is aanvankelijk moeilijker dan ik dacht om terug te komen na een blessure. Coach Smith komt om de zoveel tijd checken of ik het goed maak. Het goede in het begin heeft alle schaduwen die ik eerst niet zag. Ik kan beslissen af te haken, afscheid te nemen en op zoek te gaan naar een nieuwe uitdaging. Maar dat doe ik niet, want in de tussentijd gaat het stap voor stap beter met me in de training. Het mooie ervan is dat dat geleidelijk gaat. Ik vind nieuwe prikkels om voort te zetten. Het voorzetten is een patroon dat eigenlijk nooit veranderd is in mij, dit is namelijk motivatie: in beweging komen om steeds meer (buiten mezelf) te bereiken. Ik geloof dat dit een ongeschreven regel is.

Toewijding is ook wat ik zie bij mijn nieuwe teamgenoten. Naast mijn Afrikaanse en westerse teamgenoten heb nu ook Jamaicaanse teamgenoten. Latoya Shaw and Dean Swimmer zijn overgevlogen van Jamaica om een uitdaging aan te gaan in Utah. Zij vinden de Utah Valley University (UVU) erg belangrijk en kiezen er daarom voor om niet gelijk voor sportprof te gaan, maar school met atletiek te combineren. Patua, de Jamaicaanse creoolse taal, is waarin zij voortdurend met mij praten. Ik versta ongeveer 60 procent van wat zij zeggen. Met Latoya and Dean heb ik heel veel fun. Ondanks hard werken zowel op school als op de atletiekbaan weten deze twee veel fun te hebben. Misschien leren ze mij nog de sprintgeheimen van Jamaica.

Toewijding is wat coach Smith probeert over te brengen aan de UVU-sprinters. Zijn uitstraling, pep-talk en zijn kennis als actieve sprinter zal zeker een verschil maken komend seizoen. "Only if we can be dedicated as sprinters. It's now in our hands".



UVU wolverine track team

www.akwasifrimpong.nl/column