

INTERVIEW RASMUS ANKERSEN, ONDERZOCHT HOE NIET-WESTERSE SPORTERS TOT BLOEI KOMEN

# Krakenende kraamkamers van talent

Hoe kan het dat sommige dorpjes, zoals Iten in Kenia en Bekoji in Ethiopië, het ene loopwonder na het andere voortbrengen? Rasmus Ankersen reisde naar zes 'goudmijnen' voor talent en kwam erachter dat roestige fitnessapparatuur en afgetrapte tennisbanen bijdragen aan succes.

Door Ger Post

Tijdens de Olympische Spelen in Londen zullen de Kenianen waarschijnlijk weer het hardst lopen op de lange afstanden, de middellange afstanden zijn voor de Ethiopiërs, Jamaicanen sprinten het snelst en de kans is groot dat de Russinnen het tennistoernooi domineren. De concurrentie zal weer het nakijken hebben en zich afvragen: wat doen ze toch in die landen?

De Deen Rasmus Ankersen stelde zich een paar jaar geleden precies dezelfde vraag. Nadat een knieblessure zijn carrière als profvoetballer onmogelijk had gemaakt, richtte hij zich op het coachen en ontwikkelen van talent. De zoektocht naar het antwoord op de vraag wat iemand van wereldklasse maakt, leidde naar zes, in zijn woorden, 'goudmijnen' die de ene wereldtopper na de andere voortbrengen. In Kenia, Ethiopië, Jamaica (hardlopen), Rusland (tennis), Zuid-Korea (golf) en Brazilië (voetbal) trainde hij een half jaar lang met de aanstormende talenten en gevestigde namen, voor zover hij ze kon bijbenen.

Bij de hardlopers in Kenia, Ethiopië en Jamaica leerde Ankersen dat 'Afrikaanse genen' wel degelijk een rol spelen. In navolging van de meeste wetenschappers vertelt de Deen dat er weliswaar net zo veel aangeboren talent is in Kenia als in Nederland, maar daar moeten we het verschil volgens hem ook niet zoeken. Cruciaal is dat we denken dat Kenianen loopgenen hebben.

In het boek *The Gold Mine Effect* vertelt de trainer van een reeks looptoppers uit Kenia, Colm O'Connell: 'Mensen maken een grote fout als ze denken dat de discussie gaat over goede en slechte genen. In werkelijkheid draait het om geloof. Als je gelooft dat je beperkt wordt door je genen zal je waarschijnlijk nooit doen wat nodig is om goed te worden. Je hebt jezelf buitenspel gezet.'

Van ingewikkelde meetinstrumenten moeten ze niet zo veel hebben in de 'goudmijnen'. De meeste trainingscomplexen die Ankersen bezocht, van de aftandse tennisbanen in Rusland tot de roestige fitnessruimte voor sprinters in Jamaica, vallen in het niet bij de complexen vol technologische hulpmiddelen waar atleten in de westerse wereld graag gebruik van maken. De enige hartslagmeter die hij in Kenia tegenkwam werd gebruikt als waslijn.

Ankersen: 'Hier vertellen wetenschappers en experts ons dat we voor lange afstanden dunne kuiten moeten hebben en een grote VO<sub>2</sub>-max (de maximale zuurstofopname in het bloed, red.). In Kenia vertelt niemand je dat. Daar ziet een jongen zijn buurjongen wedstrijden winnen en denkt: als hij het kan, dan



Kinderen spelen verstoppertje in het erepodium van het atletiekstadion in Iten (West-Kenia), de plek waar Lornah Kiplagat een trainingscentrum voor vrouwen heeft opgericht. Foto Guus Dubbelman / de Volkskrant

kan ik het zeker. Ze worden daar niet tegengehouden door de precieze voorschriften van experts.

'Het grootste nadeel van al die mooie faciliteiten is misschien wel dat ze de talenten het idee geven dat ze er al zijn. De voetbalschool van Chelsea komt dankzij de miljoenen van de eigenaar niets tekort. De pupillen worden opgehaald in taxibusjes, slapen vaak in luxe hotels en eten driesterrenmenu's. Alles hebben ze, behalve talent om door te breken.'

In de goudmijnen zweren ze bij een sobere trainingsomgeving. 'Toen ik in Kenia was, zocht ik Augustine Kiprono Choge op, destijds

beeld is de manier waarop de quarterbacks in het American football worden gescout. Een belangrijk onderdeel van selectie is een intelligentietest, omdat quarterbacks snelle beslissingen moeten kunnen nemen tijdens wedstrijden. Maar als je naar de beste quarterbacks uit de historie kijkt, dan scoren die het allerlaagst op intelligentietests.'

'Het verhaal achter een prestatie is soms een veel belangrijkere indicator voor talent. Drie jaar voordat de Jamaicaanse sprinter Asafa Powell het wereldrecord op de 100 meter verbrak en in Athene olympisch goud veroverde, wezen alle universiteiten hem nog af. Ze keken puur naar de tijden die hij liep en die waren niet geweldig. Coach Stephen Francis wilde Powell wél trainen, want hij zag dat het talent tot deze tijden kwam nadat hij ongestructureerd had getraind. De tijd die iemand loopt, is soms slechts het topje van de ijsberg.'

In Rusland en Zuid-Korea zag Ankersen hoe ouders een doorslaggevende rol spelen bij sporten als golf en tennis. Hij stelt zelfs dat het succes van de Zuid-Koreaanse golfers (35 procent van 's werelds beste vrouwelijke golfers komt uit dit land) en Russische tennissers (een kwart uit de top-40 van vrouwelijke speelsters is Russisch) voor het grootste deel aan de ouders is te danken.

In beide landen hadden de ouders eenzelfde eureka-moment, toen ze zagen hoe een vrouw miljoenen kon verdienen met tennis (Anna Kournikova in Rusland) en golf (Se Ri Pak in Zuid-Korea). Het zorgde ervoor dat verscheidene ouders hun eigen carrière opgaven voor die van hun dochters. De Rus Oleg, een gepromoveerd bioloog en vader van het tennistalent Sabrina, zegt bijvoorbeeld in het boek: 'Ik heb geen andere doelen in mijn leven. Mijn enige doel is

mijn kind, dus voor mij is het normaal om alles in dienst te stellen van haar carrière.'

Ankersen: 'Ze pushen hun dochters zo hard te trainen, dat veel meisjes rond hun dertiende jaar al meer dan 10 duizend uur hebben getraind.' 10 duizend uur oefening is volgens onderzoekers naar expertise het minimum dat nodig is om uit te blinken in een sport. Het staat gelijk aan tien jaar lang elke dag bijna 3 uur oefenen - zonder een dag over te slaan.

'Veel mensen vinden deze Russische en Zuid-Koreaanse ouders egoïsten die hun eigen onverzadigde ambities op hun kinderen projecte-

ren. Maar misschien zijn wij in het Westen juist wel de egoïsten, omdat we te lui zijn tijd te investeren in onze kinderen. Het is veel gemakkelijker om niet te pushen en tegen je kinderen te zeggen dat ze mogen doen wat ze willen.'

Het zijn uitspraken waarmee Ankersen steevast een discussie op gang bracht in zijn geboorteland Denemarken. In Groot-Brittannië zegt hij tegen iedere journalist die het horen wil dat het land geen tennistoppers voortbrengt omdat de Britse ouders te lui zijn. 'Vaak komen ze dan met voorbeelden van toppers bij wie ouders inderdaad op een verkeerde manier pushten, zoals tennisster Steffi Graf. Maar je kunt ook op een goede manier je kind motiveren. De moeder van Martina Hingis heeft haar bijvoorbeeld getraind vanaf het moment dat ze haar ogen opende. En die twee hebben een fantastische band.'

Als er een ding is dat alle goudmijnen gemeen hebben, dan is het dat alles in het teken staat van trainen en verbeteren. Als de ouders die omgeving niet bieden, zijn er altijd nog de concurrenten die als inspirator dienen. 'In Kenia gaat niemand in zijn eentje het bos in om te rennen, dat doen ze samen. Talent en wereldtoppers rennen zij aan zij. Bedenk eens hoe inspirerend dat is. Degene die op dinsdagochtend de training in Kenia wint, is waarschijnlijk de snelste persoon op aarde op dat onderdeel.'

'Bovendien zien de talenten dat hun helden keihard moeten werken voor hun succes. Dat de wereldtoppers degenen zijn die nog een extra uurtje trainen als de rest afhaakt. Van jongs af aan leren ze dat uiteindelijk degene wint die dat het meest wil.'

Rasmus Ankersen: *The Gold Mine Effect*. Icon Books, ISBN 9781848313996

“  
VO<sub>2</sub>-max kennen ze niet in Kenia. Ze lopen gewoon hard

Rasmus Ankersen

de snelste man op de 1.500 meter. Hij woont in een van de lelijkste huizen die ik heb gezien. Een kippenhok, waar hij een stapelbed deelt met David Rudisha, de wereldrecordhouder op de 800 meter. Niet dat ze niks beters kunnen betalen, maar ze willen zo min mogelijk afleiding van waar het uiteindelijk om draait: beter worden.'

Wat betreft het scouten van talent is meten ook lang niet altijd weten, zegt Ankersen. 'Het zorgt er soms voor dat we ons blind staren op de verkeerde dingen. Een goed voor-

“  
In het Westen denken talenten dat ze er al zijn

Rasmus Ankersen

