

Leestijd: 4 min

## Ajax 'zlataneert' weer in Europa

Zlatan Ibrahimovic, nu 37 jaar, schittert op dit moment in het shirt van LA Galaxy. Afgelopen weekend scoorde hij in de 84<sup>e</sup> minuut met een fenomenale omhaal (zie afbeelding).



De eerste keer dat we hem zo'n doelpunt zien maken is het zeker niet: in ons collectieve voetbalgeheugen staat 14 november 2012 gegrift. In de 90<sup>e</sup> minuut van een vriendschappelijke wedstrijd tussen Zweden en Engeland scoort Ibrahimovic (met een hattrick op zak) vanuit een omhaal, dertig meter vanaf de goal.

Maar wat zorgt ervoor dat Zlatan, een man van bijna veertig en 1.95m, zo ongelooflijk lenig en acrobatisch kan zijn? Goede genen? Een speciaal dieet? Hard trainen? Waarschijnlijk een combinatie van veel verschillende factoren. Maar ééntje springt er bovenuit: de Zweeds topscorer aller tijden heeft namelijk een zwarte band in taekwondo. Iets wat we niet bij veel sporters zien: excelleren in - op het oog- totaal verschillende disciplines.

We kennen natuurlijk verschillende sprinters ook bobsleeën, maar ergens blijft de prestatie hetzelfde: rennen, zo hard als je maar kunt.

Bij Ibrahimovic is dat anders. Zijn acrobatische kunsten zijn veel terug te zien in zijn spel. Zo zijn er zelfs video's te vinden waar zijn meest opvallende goals en acties achter elkaar worden afgespeeld. <https://www.youtube.com/watch?v=2SSFk4UtVUg>

In mijn werk als fysiotherapeut heb ik dagelijks te maken met de ouder wordende mens en de fysieke gebreken die het ouder worden met zich mee kan brengen. Zlatan daarentegen lijkt meer een fles rode wijn: hoe ouder hoe beter.

In 2017 scheurde hij zijn voorste kruisband af en binnen zeven maanden stond hij weer op het veld. *'Lions don't recover like humans'*, was zijn commentaar.

Mede door zijn uitpuilende prijzenkast heeft Zlatan zelfs in Zweden en Frankrijk een eigen werkwoord gekregen: 'Zlataner'. Te vertalen als 'domineren'. Dat zet mij aan het denken: hoe kan het toch dat hij zo domineert? Dat hij zo atletisch, explosief en fit kan blijven? Wat maakt hem beter dan andere spelers?

Talent voor voetbal heeft-ie, maar zou het 'zlataneren' dan komen door iets wat zijn tegenstanders *niet* hebben: zijn zwarte band in taekwondo? Zou je een betere voetballer worden wanneer je ook excelleert in 'Oosterse sporten'? Het doet mij denken aan een nieuwsbericht van een aantal jaar geleden:

3 januari 2011

## Atletisch dankzij gym, judo en atletiek

Voetbal ontwikkelt zich de laatste jaren voortdurend op fysiek gebied. Om op die ontwikkeling in te spelen werkt de Ajax Jeugdopleiding met het Athletic Skills Program. Dat programma helpt de jeugdspelers atletischer en veelzijdiger op te leiden. Coördinator René Wormhoudt legt uit wat de gedachte achter dit speciale opleidingsprogramma is.

Wat heeft een handstand of het maken van een salto te maken met de opleiding tot voetballer? Het zijn vragen die Wormhoudt geregeld hoort. „Er zit een hele filosofie achter. Tegenwoordig moeten voetballers steeds meer atletische vaardigheden tonen. Dat heeft onder meer te maken met de grote hoeveelheid wedstrijden die ze moeten spelen, maar bijvoorbeeld ook met het terugdringen van blessures. Hoe minder atletisch een voetballer is gevormd, des te gevoeliger is hij voor blessures. Dat kun je dus helpen voorkomen door een speler zo atletisch mogelijk te maken.”

Ajax is inmiddels vijf jaar bezig met het zogenaamde Athletics Skills Program, een programma dat is bedoeld om de jeugd atletischer en veelzijdiger te ontwikkelen. Het ASP-programma bestaat uit verschillende onderdelen. De trainingsweek van een jeugdspeler van Ajax bestaat in de onderbouw (F- t/m D-pupillen) voor een derde deel uit **gymnastiekvormen, judovormen, loopscholing en krachttraining**. „Voetbal wordt steeds krachtiger, intenser en feller. Een speler moet dat steeds langer kunnen volhouden”, zegt Wormhoudt. „Het draait om explosiviteit en power. Dat ontwikkelen we door een zo veelzijdig mogelijk trainingsprogramma aan te bieden.”

Het betreft een nieuwsbericht op Ajax.nl, een club die - ik kan het niet ontkennen – na een geweldig Europees voetbalseizoen mij aan het hart ligt. Hierin wordt verteld dat de voetbalacademie van Ajax zo'n dertien jaar geleden is gestart met het integreren van meerdere sporten (zoals judo, gymnastiek, loopscholing en krachttraining). Een geweldige toepassing van motorisch leren om beter te worden in een aantal basisaspecten die het verschil kunnen maken tussen het wel/niet halen van topsport of het wel of niet maken van een doelpunt.

Dertien jaar geleden: Matthijs de Ligt zeven jaar oud, Donny van de Beek negen, Joel Veltman veertien en Daley Blind zestien. Kortom: allemaal jongens die in de jeugd van Ajax speelden toen dit werd geïntegreerd. En allemaal jongens die afgelopen jaar bij het succesteam van Ajax hoorden. Het

team dat naast de dubbel in eigen land (KNVB-beker en kampioenschap), eigenlijk ook de 'Cup met de grote oren' had moeten pakken.

Zouden de judo- en atletieklessen de doorslag hebben gegeven in het (Europese) succes van Ajax?

Zou Jurgen Ekkelenkamp zonder de judolessen in de 93<sup>e</sup> minuut in de thuiswedstrijd tegen het Juventus van Cristiano Ronaldo wel hebben gekozen voor een 'Ippon' om een aanval onschadelijk te maken?

Meetbaar kunnen we dit -net als veel andere zaken in mijn vak- op dit moment waarschijnlijk nog niet maken, maar opvallend is het wel.

En nu kun je zeggen: 'Ja, maar hij is een topsporter en hij heeft vermoedelijk alle optimale faciliteiten gekend om zo atletisch en fit te worden en blijven'. Ongetwijfeld. Maar er zijn talloze voorbeelden van (eenzijdig bewegende) topsporters die buiten hun 'comfort zone' moeilijk/niet tot hun recht komen of vaker blessures krijgen. Ik zou Arjen Robben bijvoorbeeld wel op de karatemat willen zien 😊.

Wat zou er nog meer mogelijk zijn als we vaker verschillende sporten met elkaar integreren? Een recente vernieuwing van de KNVB is dat ze pupillen op een kleiner veld willen laten voetballen. Onder andere om de techniek in de 'kleine ruimtes' te doen verbeteren. Maar wellicht kunnen ze beter de jeugd ook met andere sporten laten kennismaken.

Of schiet ik dan mijn doel voorbij?

Zlatan zal het ongetwijfeld weten.

- Ties van den Hurk