

VILAN VAN DE LOO

Kaan Postaci (Mixed Martial Arts):

'Als ik mijn tegenstander op de grond heb, is het bijna klaar'



De eerste keer dat ik Kaan Postaci (18) ontmoette, leek hij me geen typische vechtsporter te zijn. Door een blessure zat hij aan de zijkant van zijn sportschool. Hij keek naar de MMA-training (Mixed Martial Arts). Ik zat naast hem. Hij liet me op zijn telefoon een foto zien van de poes. Op school ging het goed, vertelde hij, hij verwacht door te stromen naar het HBO, iets met boekhouden. Hij lachte veel. Een aardige jongen.

Door Vilan van de Loo

Maar de tweede keer dat ik Kaan zag, zag hij er anders uit. Hij stond in de ring en oogde met zijn 108 kilo massief en onverzettelijk. Opeens honderd procent een MMA-man. Ik dacht terug aan wat hij me had gezegd: "Als ik mijn tegenstander op de grond heb liggen, is het bijna klaar. Ik klem hem vast en ik hou controle tot hij aftikt. Grondwerk is mijn specialiteit". Dat gebeurde. Een nekklem, vasthouden, de tegenstander gaf de strijd op. Kaan had gewonnen. Hij oogde uitgeput en gelukkig. Dit is wat hij wil. MMA wedstrijden doen en winnen, vooral winnen. In deze relatief jonge vechtsport ziet hij zijn toekomst. Prof worden, misschien naar Amerika gaan. Maar eerst zijn school afmaken, heeft hij besloten, en zoals hij momenteel leeft, is Rotterdam al akelig ver weg van zijn eigen gym, Shaolin Ryu aan de Beeklaan. Bij trainer Satisch Jhamai komt hij vanaf zijn eerste training. "Ik voel me hier gewoon thuis". Mixed Martial Arts wint snel aan populariteit in de wereld. Het is een vechtsport die de beste technieken uit verschillende vechtsporten combineert. Dat maakt het voor het publiek spectaculair om te zien: boksen, worstelen, jiu jitsu, savate en andere disciplines tegelijkertijd. Daardoor stelt het aan de vechtsporter zware eisen. Die moet alles in huis hebben.

Ambitie

Kaan Postaci is begonnen met grappling (een soort worstelen) en dat bleek hem verrassend goed af te gaan. Als 17-jarige veroverde hij een nationale titel. Daardoor begreep hij: ik heb talent. In combinatie met ambitie betekende dat een nieuwe toekomst. "Als ik op die leeftijd al grote mannen van 30 jaar kon pakken, dan geeft me dat een lekker gevoel. Dan denk ik, wat zou ik over zo'n vijf jaar kunnen? Want ik groei nog steeds". Elke week is Kaan aan de Beeklaan te vinden. Trainen op grondwerk, maar ook op het stawerk. Hij moet immers opgewassen zijn tegen iemand die van huis uit goed kan boksen. Bij het veelvuldig trainen hoort natuurlijk een zekere levensstijl. Op tijd naar bed, want een sporter heeft slaap nodig. Dieet houden? Hij is niet zo van de eiwitshakes, maar: "Je moet er natuurlijk wel aan denken. Niet te vet of te zoet. Ik eet in principe elke twee uur, dus dat zijn zes, zeven maaltijden per dag". Hij wil wat opbouwen, talent is niet genoeg, je moet er voor werken. Drugs, drank, roken en uitgaan heeft hij geschrapt. Kaan is immers sportman met ambitie. Maar hij is ook achttien jaar, en dan ben je ijdel. Toch denkt hij nooit aan zijn gezicht als er een wedstrijd aankomt. Nuchter zegt hij: "Je kunt gemakkelijk iets breken. Heb ik ook weleens bij een



► Foto: Mylène Siegers

training gehad. Mijn neus brak en toen heeft mijn trainer die rechtgezet. Ja, gewoon, met zijn handen. Dat voelde ik een paar weekjes. Voor wedstrijden moeten we tekenen dat we eigen risico nemen op letsel, op breuken, of je oog eruit gaat of je tanden, alles kan gebeuren. Ik teken altijd. Bij voetbal kun je ook je been breken. Niet iedereen komt de ring uit zoals hij erin gaat".

Voorbeeld

Die wedstrijdrijding, daar gaat het uiteindelijk om. MMA-wedstrijden zijn er in Nederland nog niet zo veel, maar die heeft hij wel nodig om het grote plan te verwezenlijken. Hij zit in de C-klasse. Daarna volgt de B-klasse en uiteindelijk de A-klasse, als alles goed gaat tenminste. Dan moet het beginnen. "Als prof krijg je biedingen van gala's en wanneer je wint, komen er steeds grotere gala's waar je ook meer verdient. Uiteindelijk vecht je in het buitenland.

Mijn grootste voorbeeld is Alistair Overeem. Ja, na mijn trainer natuurlijk, omdat ik van hem alles leer. Alistair was de eerste vechter die ik echt begon te volgen, die ik zag vechten. Ik bewonder zijn fysiek ook, hij was eerst lichtgewicht en nu zwaargewicht. Hij heeft KI gewonnen, Strikeforce gewonnen, dat is ook het doel voor mij, alle titels te pakken. Ik heb nog genoeg tijd om dat te doen, want MMA is niet hetzelfde als voetbal. Daar ben je rond de 30 jaar bijna klaar. Bij MMA begin je rond de 25 jaar. Dan ben je nog een jonkie, hoor. De MMA-profs zijn meestal oude vechters van 30, 35 jaar".

Het plan om zo ver te komen is eenvoudig. Wedstrijden doen als ze er zijn. Hard trainen, vooral. Elke wedstrijd wordt gefilmd en dan kijkt hij met zijn trainer Satisch de opname terug. Wat kan beter, wat ging fout? Daar gaan ze dan op werken in de weken na de wed-

strijd. Al doende leer je. "Het is een keer in een wedstrijd verkeerd afgelopen. Twee weken ervoor had mijn tegenstander afgezegd, dus ik kreeg een andere gozer. Moest ik acht kilo afvallen binnen twee weken om op het gevraagde gewicht te komen. Het is me gelukt maar mijn kracht, mijn conditie, alles was gewoon weg. Dus de tweede ronde was ik echt down. Dat doen we niet meer".

Trainen

Kaan Postaci is geboren en getogen in Den Haag, maar zijn naam laat zijn Turkse afkomst zien. In het land van herkomst van zijn ouders is het olieworstelen een volkssport, zo gewoon als voetbal dat hier is. Niet zo gek dus dat bij elke wedstrijd zijn vader en broer meekomen, het zijn Kaan's twee trouwste fans. Zijn vader moedigt hem aan, moreel en praktisch. Dat hij aan vechtsport doet, vinden zijn ouders prima,

op voorwaarde dat hij zich honderd procent inzet, tijdens de trainingen en tijdens de wedstrijden. Kaan: "Mijn vader zegt, je moet als eerste slaan, als je wacht, dan slaat hij jou als eerste". Als Kaan thuis komt, heeft zijn moeder het eten klaar. Huiselijk. Zorgzaam. Dat blijft zo tot hij gaat trouwen. "Bij Nederlanders is het zo dat je op je achttiende jaar zelfstandig bent. Bij ons blijf je altijd kind, je moet je ouders gehoorzamen en respect tonen". Het oertraditionele zit er niet in. Van zijn moeder leerde hij koken en strijken en mocht hij later zelf vader worden, dan gaat hij actief voor de kinderen zorgen. "Mannen die dat niet doen, zijn niet goed bij hun hoofd. Het is je eigen kind, weet je. Dan ga je toch eten geven en luiers verschonen". Hij hoort het zichzelf zeggen en kijkt even verbaasd, om dan aan te vullen: "Het is niet zo dat ik alles ga doen". Nee, want Kaan moet ook trainen.