

## Redacteur Dagmar van der Neut neemt lessen kaplanetics

**I**K VIND TENNISSEN HARTSTIKKE LEUK, maar ik heb één probleem: ik kan niet winnen. Na een paar jaar competitie spelen moet ik met het schaamrood op mijn kaken bekennen dat ik slechts één keer een enkelspel heb gewonnen. Zodra het serieuzer wordt dan een balletje slaan, gaan er allerlei vreemde mentale processen lopen. Als ik voor sta, vind ik het zielig voor mijn tegenstander. Sta ik achter, dan denk ik: zie je wel, nu lukt het me weer niet. Gaat het om een belangrijk punt, dan sla ik standaard een dubbele fout. Ik vloek op mezelf omdat ik wéér sta te verliezen van iemand die eigenlijk een slechtere tennisser is. Ik weet dat ik niet de enige ben. Tennis is een mentaal spel. Velen met mij zijn de kampioenen van de training, maar presteren niet bij een wedstrijd. Gelukkig is er de tennisfilosofie kaplanetics, ontwikkeld door Felix Kaplan, die ooit tenniskampioen van Litouwen en Davis Cup-speler voor Israël was en die sinds 1975 in Nederland woont. Hij ontdekte bij zichzelf dat ontspanning en ademhaling de kern zijn van succesvol spel. Op basis daarvan ontwikkelde hij zijn geheel eigen methode, die ten dele geïnspireerd is op oosterse filosofieën. Het moet niet uitmaken wie er tegenover je staat, je bent gefocust op je eigen spel. En een bal is een bal, die sla je telkens op dezelfde manier terug. Kaplan werkt samen met taoïstisch trainer Reinoud Eleveld en Qi gong- en tennisleraar Patrick Baijards. Zij spreken samen over filosofie, biomechanica en tennis. Eleveld herkent in kaplanetics de oosterse zwaardvechttechniek die hij beoefent. Kaplan, die jarenlang universitair docent en journalist was, ziet in allerlei filosofieën elementen die hij kan gebruiken voor zijn methode. 'Als ik Hegel lees, lijkt het alsof het over tennis gaat.'

**OM DE EERSTE REGEL VAN KAPLANETICS** moet ik wel een beetje grinniken: 'Sla de bal nooit over het net.' Hoe kun je daar nu een goede tennisser mee worden? De kern van deze regel is echter dat je niet bezig moet zijn met het directe resultaat van je slag. 'Concentreer je op je beweging en je ademhaling. Als die goed zijn, dan komt de rest vanzelf. Geniet van je beweging!' roept Felix, terwijl ik op de baan een goeie indruk probeer te maken. Dan komt hij met nog een wijsheid: 'Die bal weegt 56 gram,'

BEELD: MERLJN DOOMERNIK



## 'Sla de bal nooit over het net'

zegt hij met zijn Oost-Europese accent. 'Hoe kan die jouw persoonlijkheid beïnvloeden? Jij bent de baas.' Gek genoeg merk ik dat ik met die gedachte in mijn achterhoofd meteen veel lekkerder sta te spelen.

Na de les bekijken we de video-opname die van mijn slagen is gemaakt. Ik moet mijn techniek aanpassen. Ik sla met te veel kracht. Volgens Felix moet ik alle onnodige spieren uitschakelen, gewoon mijn racket laten 'vallen' en mijn achterste been stevig in de grond wortelen. Het is even wennen, maar het resultaat is al snel duidelijk. Mijn slag wordt ontspannen en daardoor juist harder. En ik verspil minder energie.

Kaplan ziet zijn methode steeds meer als therapie. Zowel lichamelijk – je krijgt minder blessures – als geestelijk. 'Tennis is een psychische oefening waarmee je je karakter kunt polijsten en je kunt bevrijden van vastgeroeste patronen.'

**DE EERSTE WEDSTRIJD VAN DIT SEIZOEN** is de test. En ik sta te kijken van wat een paar lessen kaplanetics voor me hebben gedaan. Voor het eerst ben ik helemaal niet bezig met mijn tegenstander. Ik ben nog nooit zo geconcentreerd geweest. Zelfs van de paar toeschouwers word ik niet warm of koud – later hoor ik dat ze allemaal verwonderd zijn over de transformatie in mijn spel en mijn uitstraling op de baan. Ik vind het ook voor het eerst niet belangrijk dat mijn tegenstander me aardig vindt. In plaats van tussen de games door sociale gesprekjes te voeren, zit ik op mijn eigen bankje en blijf bij mezelf. Ik verlies op het nippertje, maar ik heb niet één keer gevloekt. Ik heb genoten van het spel. Mijn innerlijke glimlach blijft de rest van de dag van mijn gezicht af te lezen. ■

### Wie?

Dagmar van der Neut

**Wat?** Kaplanetics

**Waar?** Amsterdam en Zaandam, of een clinic op uitnodiging

([www.kaplanetics.com](http://www.kaplanetics.com), [info@kaplanetics.nl](mailto:info@kaplanetics.nl), tel. 06-36 05 58 11)

**Door?** Felix Kaplan, Patrick Baijards en Reinoud Eleveld

**Prijs?** € 32,50 excl. baanhuur