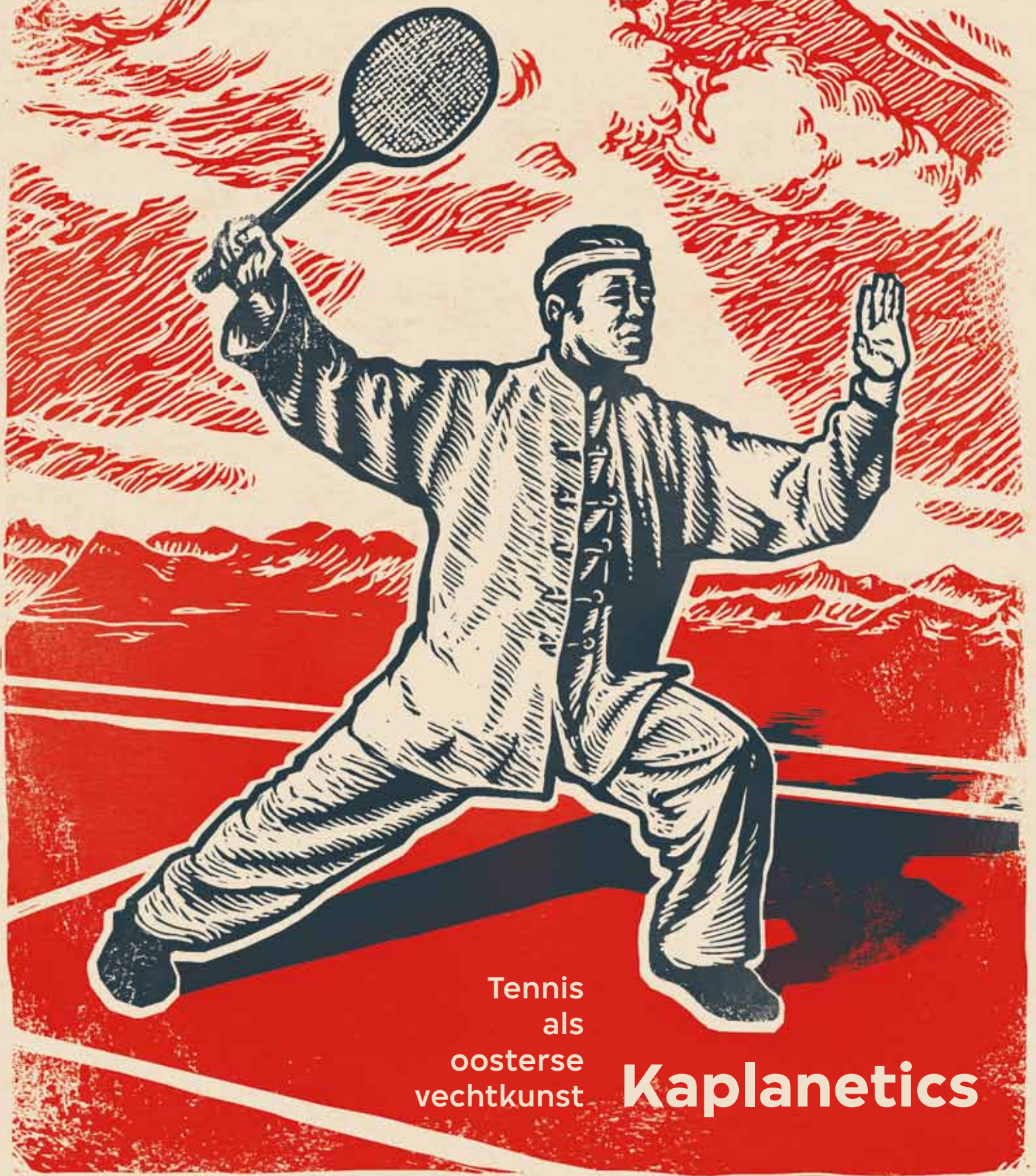


vpro gids



Tennis
als
oosterse
vechtkunst

Kaplanetics



Tennis als oosterse vechtkunst

Dit weekeinde gaan de Open Franse Tenniskampioenschappen op Roland Garros van start. Tenniscoach **Felix Kaplan** ontwikkelde een theorie op basis van oosterse filosofie die het Nederlandse tennis in de vaart der volkeren moet opstoten.

DOOR HANS VAN WETERING • FOTO'S BASTIAAN HEUS



F het kijken naar tennis op televisie zich verhoudt tot het bijwonen van een tenniswedstrijd als de consumptie van een pornofilm tot het ervaren van echte liefde, zoals de

Amerikaanse schrijver David Foster Wallace ooit schreef, is iets dat wellicht als een kwestie van smaak kan worden afgedaan. Feit is dat vanaf dit weekeinde een grote schare televisiekijkers weer hele middagen in een staat van halfbewustzijn voor de buis zullen doorbrengen, gebiologeerd starend naar die oranje-rode ondergrond van gemalen baksteen. En dat terwijl ook dit jaar van de Nederlandse deelnemers – Aranxta Rus, Robin Haase en Thiemo de Bakker werden op grond van hun plaatsing op de wereldranglijst rechtstreeks tot het hoofdtoernooi toegelaten – geen wonderen mogen worden verwacht. Volgens Felix Kaplan is het niet vreemd dat na Richard Krajiceck (halve finale in 1993) en Martin Verkerk (finale in 2003) geen Nederlandse tennisser in Parijs nog veel bereikte. Kaplan (Vilnius, 1946), meervoudig Litouws tenniskampioen en lid van het Daviscupteam van Israël alvorens hij in Nederland een driedubbelbestaan opbouwde als docent Slavische taal en

Felix Kaplan: 'Zo'n speler moet zich als mens ontwikkelen. Ik neem ze daarom mee naar concerten. Ik praat met ze over literatuur. Ik wil mensen van ze maken.'

letterkunde, romanschrijver (onder het pseudoniem Kirill Gradov) en tenniscoach van onder meer Nicole Jagerman, is beslist waar het de oorzaken van die magere resultaten betreft: veel Nederlandse tennisscholen zijn gericht op winstbejag en hebben geen oog voor de zorgvuldige ontwikkeling van jonge talenten; de Nederlandse tennisbond houdt vast aan achterhaalde principes en wees tot voor kort individuele training van toptalenten van de hand. En dan is er nog de kwestie van techniek. Want tot Kaplans afgrijzen wordt tennis in Nederland waar het forehand, backhand en voetenwerk betreft nog onderwezen alsof er sinds de dagen van Betty Stöve en Tom Okker niets is veranderd.

Basisprincipes

Om het tij te keren heeft Kaplan een theorie ontwikkeld waarin hij hedendaagse tenniszichten combineert met gedachten uit onder meer de oosterse vechtkunst tai-chi. De theorie, die als grondslag dient voor de tennissen die Kaplan geeft op een sportpark in Amsterdam-Noord, is neergelegd in de zogeheten 'Tien Geboden' van Kaplanetics. Deze bevatten opmerkelijke zinsneden als: 'Sla de bal nooit over het net' en 'Beweging is een machtig middel om een nieuw beeld van jezelf te schetsen.'

Als ik Kaplan bel om een afspraak te maken vraagt hij of ik zelf tennis. 'Niet? Dat maakt niet uit. Neem schoenen mee, dan laat ik je zien hoe het werkt. Kaplanetics is de eenvoudigste manier van tennissen; iedere sukkel kan het leren.'

Een aantal dagen later zitten we nog geen vijf minuten aan een tafeltje in de verder verlaten kantine van sportclub Kadoelen als Kaplan

De tien geboden van Kaplanetics

1. Sla de bal nooit over het net.
2. Tel: een-twee-drie.
3. Adem! Pas de kwaliteitscontrole van jouw beweging toe.
4. Begin de beweging naar voren met de val van je racket.
5. Sta op een voet, druk daarop alsof je wortels in de grond wil schieten.
6. Isoleer zoveel mogelijk de beweging zelf.
7. Probeer zo veel mogelijk de timing uit te schakelen.
8. Geniet van je geslaagde beweging.
9. Beweging is een machtig middel om een nieuw beeld van jezelf te scheppen.
10. Spelen is een nieuwe wereld waarin er geen bedreigingen of gevaren bestaan.

een bierviltje pakt en daarop twee figuurtjes tekent. Het ene figuurtje heeft twee benen en een grote hoeveelheid armen, bij het andere is het precies omgekeerd. 'Dit is een van de basisprincipes van Kaplanetics,' zegt hij terwijl hij het figuurtje met de vele benen aanwijst: 'Het gaat erom dat je jezelf zo plaatst dat je steeds exact dezelfde armbeweging uitvoert. Armcorrecties zijn uit den boze. Voetenwerk moet zo gevarieerd mogelijk zijn. Uiteindelijk sla je de bal toch niet met je voeten. Tijdens de slag zelf moet je stilstaan; slaan vanuit je as, je massa gebruiken. Dat je tijdens een slag moet instappen, zoals tennisers in Nederland nog wordt geleerd, is mijns inziens een gepasseerd station.'

Kaplan staat op en doet alsof hij een forehand slaat. 'Kijk,' zegt hij, 'zo moet je staan: gewicht op het achterste been, je racket laten vallen, inademen tijdens de achterzwaai en dan uitademen kort voor je de bal slaat. Steeds dezelfde beweging. Zo leer ik het mijn pupillen; zorg ervoor dat je goed staat en maak dan eindeloos dezelfde beweging. De beweging zelf is het doel, het gaat om het proces, niet om het resultaat.'

Meditatieve oefening

Daarom zeg ik ook: sla de bal nooit over het net. Eerst moet je de beweging ontwikkelen, zodat je in staat bent om rallies te slaan, tot je de beweging volkomen onbewust kunt uitvoeren; bijna als in trance. Dan komt het resultaat vanzelf. Vanuit de herhaling en beheersing van de beweging, vanuit het mechanische, kom je naar het spirituele – *la petite religion*. Als je de beweging steeds weer herhaalt, wordt tennis een meditatieve oefening – je wordt rustig, je bloeddruk gaat naar beneden – en komt er een moment dat je begint te biechten tegenover jezelf; je checkt jezelf op echtheid; ben je echt of niet in die beweging.'

Terwijl die laatste zinnen nog in mijn hoofd rondspoken – begrijp ik nu wel of niet wat hij bedoelt? – is Kaplan weer gaat zitten en begint hij een betoog waarin hij de filosofische achtergronden van zijn tennisleer ontvouwt in korte, staccato uitgesproken zinnetjes. Niet alleen tai-chi blijkt een inspiratiebron. Binnen vijf minuten passeren zowel Freuds psychoanalyse als Assagioli's psychosynthese de revue en wordt in luttele zinnen Taylor's *scientific management* als vanzelfsprekend verbonden met Stanislavsky's acteermethodiek en Piagets ontwikkelingspsychologie. 'Ik heb een boek geschreven over mijn theorie,' zegt Kaplan, 'een document van tachtig pagina's. Daar staat alles in. Tien pagina's zijn vertaald in het Nederlands, dertig in het Engels, en de rest is Russisch; dat zal ik je meegeven, maar eerst gaan we tennissen. Heb je schoenen bij je?'

Mijn forehand is als eerste aan de beurt. Het kost moeite alle aanwijzingen tegelijk op te volgen. Ik sta stil, leun op het achterste been



Schets op bierviltje

en hef het voorste been iets op terwijl ik sla. *So far so good*. En de bal gaat zo nu en dan zo waar over het net. Maar om tegelijkertijd ook nog het racket achterwaarts te laten vallen, over mijn linkerschouder te kijken en uit te ademen tijdens het slaan zou zonder bal al een hele opgave zijn. Na een tijdje lijk ik het een beetje door te krijgen. Vanuit het niets sla ik een bal snoeihard rakelings over het net. 'Geweldig,' roept Kaplan, 'zie je wel?'

Oosterse vechtkunst

Dan is het tijd voor de backhand. 'Die gaat Rein je leren,' zegt Kaplan en beent weg om even verderop zijn leerlingen bij te staan. Rein Eleveld, assistent-trainer van Kaplan, ziet eruit zoals ik vermoed dat een Hollandse samoeraai er uit moet zien: grijze paardenstaart, snor en langwerpige sik, vrolijke lichtblauwe ogen in een vollemaansgezicht. Ik sla de bal keurig over het net, maar dat is niet de bedoeling. 'Ik wil dat je de bal eerst mist,' zegt hij, 'je moet het racket met je linkerhand naar de neus brengen, een kwartslag draaien, dan

het racket aan je andere arm overgeven en vervolgens de bal missen.' Als ik de bal toch raak en over het net speel word ik terechtgevozen. 'Als je de bal telkens mist leren je voeten vanzelf waar ze moeten staan om de bal wel te raken en over het net te krijgen.'

Op de drie gravelbanen waar Kaplan deze middag training geeft, heerst een ontspannen sfeer. Niemand lijkt zich erg druk te maken. Iedereen speelt met iedereen en Kaplan loopt er tussendoor en geeft aanwijzingen. Af en toe verheft hij zijn stem om meteen daarna 'fantastisch' te roepen.

'Ik zie tennis als een oosterse vechtkunst,' zegt Rein even later, 'en Felix als mijn *Sifu*, mijn leraar. Op alles wat Felix zegt antwoord ik: ja meester.' Rein schatert het uit. 'Toen ik Felix leerde kennen, merkte ik dat hij uit zichzelf al die dingen zei die ik uit tai-chi en de oosterse zwaarvechtkunst kende: dat de beweging zelf de essentie is; het gaat er niet om dat je het hoofd van de tegenstander doorklieft.'

De bal

Terug in de kantine liggen de tien geboden van Kaplanetics voor ons op tafel. Ik lees een aantal zinsneden voor. Is hij niet bang dat hij door zijn filosofische benadering van het tennis door de rest van de tenniswereld voor gek wordt versleten? 'Die filosofie betekent niet dat ik niet hetzelfde streven heb als de rest,' zegt hij, 'de basisprincipes van Kaplanetics zijn heel concreet en praktisch; die gaan over voetenwerk, over hoe je moet slaan. En ik gebruik niet één mystieke term, niet één! Niemand kan mij daarop betrappen. Er is een essentieel verschil tussen Kaplanetics en mystieke theorieën: de bal. Je moet die bal slaan.'

Felix Kaplan: 'Er is een essentieel verschil tussen Kaplanetics en mystieke theorieën: de bal. Je moet die bal slaan. Tennis zonder bal zou pas echt een mystieke theorie zijn.'

Tennis zonder bal zou pas echt een mystieke theorie zijn.'

Maar toch: 'Gebruik je innerlijke glimlach?' 'Zorg ervoor dat je zachte ogen hebt?' 'Innerlijke glimlach' komt uit tai-chi,' antwoordt Kaplan, 'als je speelt moet je ontspannen, zodat je ergens in je lichaam een bron van warmte vindt. "Zachte ogen" is verdriet, melancholie. Een tennisser kan niet alleen maar vrolijk zijn en barsten van de energie. In een rally moet je een beetje melancholiek zijn, want dan bereik je ontspanning en heb je betere controle over je spieren. Elke grote speler is melancholiek van aard en een meester in het bespelen van zijn psyche. Heb je wel eens van *hitting the zone* gehoord? Dat is een staat van bewustzijn waarbij je ervaart dat de bal zo groot is als een meloen en die meloen oneindig traag op je af dwarrelt terwijl je toch echte doende bent een service van 200 km per uur of meer te retourneren. Het is alsof je buiten jezelf treedt; je observeert het met het derde oog, alsof de bal uit je navel wordt gelanceerd. Er is geen racket, geen arm, niks. Ik heb dat zelf ook ervaren.' Kaplan maakt een slaande beweging vanuit zijn buik: 'Psjjjjjjjjjjt'.

Finn

Dan wordt Kaplan weggeroepen en komt Finn de kantine binnen; een van de talenten onder Kaplans hoede. Finn is veertien jaar. Hij zit in drie gymnasium en hij traint elke dag. Finn zit onderuit, zijn trainingsjack opgetrokken tot aan zijn kin. Hij is moe en heeft hoofdpijn. Gisteren kwam hij terug van een schoolreisje. Van slapen is niet veel gekomen. Nu wacht hij tot zijn moeder hem komt ophalen.

Finn speelde bij Goldstar, maar moest daar steeds topspin slaan. Dat wilde hij niet. Toen is hij bij Kaplan terecht gekomen. Daar bloeide hij helemaal op. Wat vindt hij eigenlijk van die theorieën van zijn leermeester? 'In het begin snapte ik het helemaal niet,' antwoordt hij aarzelend, 'nu een beetje. Je moet het proberen toe te passen in je eigen tennis. Dat gaat steeds beter. Maar soms is het heel

veel tegelijk en vergeet je wel eens wat.' Hij lacht; nee de Tien Geboden van Kaplanetics kent hij niet uit zijn hoofd: 'Ik denk dat ik er de helft van ken en snap. Maar die andere snap ik niet altijd. Ik doe gewoon wat Felix zegt.' En dan? Hoe goed denkt hij eigenlijk te kunnen worden? Finn denkt even na. 'Bij de beste vijftig,' zegt hij dan. 'De beste vijftig van Nederland?' 'Nee, van de wereld,' klinkt het achteloos. 'De top tien van Nederland red ik wel. Als ik gewoon blijf doortennissen. Maar de top honderd van de wereld is natuurlijk heel moeilijk. Dat kun je nu nog niet zeggen. Je moet er zin in hebben, dat is het belangrijkste. Doortrainen en zin hebben. Als je geen zin hebt kun je ook niets leren.'

Ontwikkelen

Even later loopt ik met Kaplan over het tennispark. Ik vertel hem over Finns ambitie. 'Ik hoor dat voor het eerst,' zegt hij. 'Je kunt dat natuurlijk niet plannen. Maar het is oké. Die jongen heeft een droom, prima. Maar winnen nu is niet zo belangrijk als winnen over vijf jaar. Je moet de ambitie van een jonge speler verspreiden over de tijd. Dat is een van de grote fouten die in het Nederlandse tennis wordt gemaakt. Een jongen presteert iets en dan is het meteen: o fantastisch, we hebben een wereldspeler. Maar zo'n speler moet zich als mens ontwikkelen. Ik neem ze daarom mee naar concerten. Ik praat met ze over literatuur. Ik wil mensen van ze maken. Ik wil niet dat mijn pupillen eenvoudige tennisspelers worden die alleen weten van service zus en backhand zo.' 'Ik hoop dat wat ik zeg niet te mystiek overkomt,' zegt hij bij het afscheid nemen, 'Kaplanetics is heel praktisch. Het is de eenvoudigste manier van tennis, voor iedereen te leren. En tennis is een vorm van bewegen, een vorm van meditatie die voor iedereen goed is; *healing tennis*; warmte brengen daar waar warmte ontbreekt. Eigenlijk zou iedereen moeten tennissen. Kaplanetics is het antwoord op de wezenlijke vraag die ik mijzelf heb gesteld: wat kan ik doen om iets terug te geven aan de sport die voor zo'n groot deel mijn leven heeft bepaald?'

Felix Kaplan voorspelt Roland Garros:

'Bij de mannen wordt het Djokovic of Nadal. Federer is klaar, is niet vernieuwend meer. Bij de vrouwen is het een open strijd. Het hangt ervan af hoe fit Clijsters is, wat de zenuwen van Wozniacki doen, waar Zvonareva en de zusjes Williams staan.'

portwet #15



Michiel van Erp

@MichielVanErp

iPhone: 51.950345,4.449666

regisseur en producent documentaires, televisiekijker, witte wijn-

drinker, kattenbezitter (Lodewijk,

Evelien en Loekie)

<http://www.defamilie.net>

Follow

Timeline Favorites Following Followers Lists

MichielVanErp Michiel van Erp
Film vandaag in Amsterdam voor documentaire over Nationaal Historisch Museum. 12 May

Ben op weg naar Antwerpen. Ga transgender bowlen. 11 May

@Truus1957 ik verwijder nooit tweets 10 May

@robdenijs enige pretty face is natuurlijk Rusland 10 May

Zo @cornaldm zit nog op #ned2 maar ik zit nu in suffice Jantje Smit commentaar. Festival werd aangekondigd met welkom op Tros Muziekfeest. Mwh 10 May

Weekend stad uit. En voor t eerst in jaren weer eens witte martini in de koelbox 7 May

@robdenijs net als jouw concerten voelde dit ook niet lang. 6 May

Al om 08.00 uur op de sportschool. Maar eens op oude Sparks cd gerend. 4 May

Pfff Was dagje wel. Suf gekletst over planning opnames in Mei. Wel zin in. Zo maar 's op zoek naar witte wijn. 3 May

zegt de ober gisteren in restaurant tegen mij en mijn vrienden: ik heb t met t management overlegt en ik mag t jullie vertellen: ik ben homo 30 Apr

Hier schalt oude cd Pussycat door t huis. Geen idee waarom. Zin in vanavond! 29 Apr

Vind die Kate maar kil. Moeder en zus lijken me stukken leuker om mee door te zakken. 29 Apr

Is er een tijdschema voor t huwelijk vrijdag. Hoe laat gebeurd wat? Op tv? Wil t graag weten...27 Apr

Bivakkeer in hotel in Bad Neuenahr en het is hier Granny Season. Sla me nu door de rollaters heen op zoek naar witte wijn. #zielig 22 Apr

Spotify avond. Nu in Neil Diamond met If You Know What I Mean. 18 Apr

Twee flessen Mister Muscle er doorheen gedraaid en nu witte wijn. We varen weer! 18 Apr

Happy Hour 10 Apr