

## MIJN KIJK OP TENNIS

Begin juli (2008) ben ik met de Tennistrainer B-opleiding gestart en na de eerste 5 voltijdse dagen (nog 30 dagen te gaan) die zeer **inspirerend** zijn geweest, is mij duidelijk geworden dat er voor mij, na bijna 10.000 uren ervaring 'ten velde', nog een hoop te leren valt.

Het is weliswaar confronterend om in te zien én om toe te geven dat je tot heden enkel een brede basiskennis hebt opgedaan, maar anderzijds ook motiverend omdat deze '**inschatting**' en '**uiting**', de opportuniteit biedt om je verder te '**ont-wikkelen**'!

Deze wisselwerking van tegenstrijdige gevoelens en emoties is vrij complex én een belangrijke reden waarom velen een bepaalde uitdaging aan hun voorbij laten gaan.


**Waarom is tennis, volgens mij, een uitstekende 'vehikel/middel' om je als mens te ontwikkelen?**

Het antwoord ligt, hoe ongeloofwaardig het ook klinkt, diep geworteld in onze natuurlijke drang of menselijke basisbehoeften.

De '**zes basisbehoeften**' waar je als mens voortdurend naar moet streven om jezelf '**vervuld**' te voelen zijn de volgende: (Anthony Robbins)

**1. Groei**

**2. Bijdrage**

**3. Afscheiding=significantie**  **4. In verbinding zijn=liefde**

**5. Zekerheid=comfort**  **6. Onzekerheid=variatie**

**In de tennissport krijg je de kans om deze 6 behoeften in te vullen op ieders persoonlijke wijze!**

### **GROEI:**

Als je alles hebt wat je hart naar verlangt en je hebt niet het gevoel dat je groeit, dat je ontwikkelt of evolueert, dan is je ervaring niet top!

- Dit kan betekenen dat je steeds één of ander facet van het spel probeert te verbeteren. Het kan eender wat zijn; techniek, emotiecontrole, tactiek, ...

### **BIJDRAGE:**

Dikwijls hebben we de behoefte buiten onszelf te treden om het groter geheel te dienen. Bijdragen dien je ook aan jezelf doen, want wat je zelf niet bezit, kan je ook niet aan anderen geven.

- Je steentje bijdragen kan op vele manieren, bv. helpen bij feestjes, rijden van de kinderen naar een toernooi, een activiteit organiseren, ...

### **AFSCHEIDING=SIGNIFICANTIE:**

Wij willen wat betekenen en belangrijk genoeg zijn opdat anderen ons niet vergeten. Opvallen door bepaalde vaardigheden eigen aan onze persoonlijkheid.

- Het 'anders of uniek' zijn kan je uiten door je persoonlijke stijl of visie op het spel, ook door het behalen van uitzonderlijke of indrukwekkende resultaten, ...

### **VERBONDENHEID=LIEFDE**

Ergens bijhoren, zich goed voelen tussen een aantal mensen, gemeenschappelijke kenmerken vertonen en herkennen is een basisingrediënt voor ons geluk.

- Je kan jezelf 'verliezen' in het engagement naar een 'gemeenschap' toe, je voelt een zekere clubliefde, je maakt deel uit van een team, ...

### **ZEKERHEID=COMFORT**

Zekerheid hebben over de afloop van routinezaken, controle hebben over bepaalde handelingen, weten wat je kunt en hierop kunnen terugvallen indien nodig, bezorgd ons een veilig gevoel, een gevoel van geborgenheid.

De comfortzone beperkt zich niet slechts tot de 'mastery' van motorische vaardigheden van het spel.

- Het gevoel van competentie kan je verkrijgen door veel te oefenen, door veel herhalingen, steeds opnieuw gelijkaardige handelingen, een onbewuste bekwaamheid in een bepaald onderdeel van het spel is het doel,...

### **ONZEKERHEID=VARIATIE**

Deze behoefte is de brandstof van de motivatie. Het onbekende is aantrekkelijk, is stimulerend. Het zorgt ervoor dat we ons niet gaan vervelen.

- De ongelimiteerde mogelijkheden die het spel met zich meebrengt zorgt ervoor dat je nooit erop uitgekeken raakt, dat je altijd wel een uitdaging blijft vinden, dat je creativiteit voldoende geprikkeld wordt,...

Het is hopelijk duidelijk dat **tennisliefhebbers** via hun hobby een uitstekend **vehikel/middel** in handbereik hebben om de 6 basisbehoeften in te vullen. Voor elke behoefte geef ik een concreet voorbeeld in het kader van de tennissport:

1. **groeien** door je backhandgreep aan te passen om in de toekomst shots met topspin te kunnen slaan
2. **bijdragen** door de taken van kapitein van je interclub/competitie team op je te nemen
3. **anders zijn** door her en der bekend te staan als een uitermate faire speler
4. **verbondenheid** door samen met je teamleden te trainen voor een wedstrijd
5. **zekerheid** verkrijg je door kennis van de wedstrijdreglementen te vergroten
6. **onzekerheid** heb je als je gaat samenwerken met een onbekende trianer