

## 1.1 De soulset-pijler

De soulset-pijler van het kickbokshuis gaat over het coachen en inspireren van kickboksers bij de ontwikkeling van hun spirituele, morele, emotionele en sociale kracht. Samen met de coach gaat de kickbokser op zoek naar het verhelderen van wat hem het diepste drijft: wat zijn 'why' is, zijn missie. Samen met de coach gaat de kickbokser op zoek naar de morele kracht: naar zijn belangrijkste waarden. Samen met de coach gaat de kickbokser op zoek naar zijn emotionele kracht: welke emoties spelen een rol in zijn leven en hoe zet hij ze ten goede in. Samen met de coach gaat de kickbokser tenslotte op zoek naar zijn sociale kracht: verbinding.

## 1.2 Het kickbokshuis

Ik heb gekozen voor het huis als metafoor want in het huis kan ik veel van mijn vechtsportidealen en -visie kwijt.

### *De deur staat altijd open*

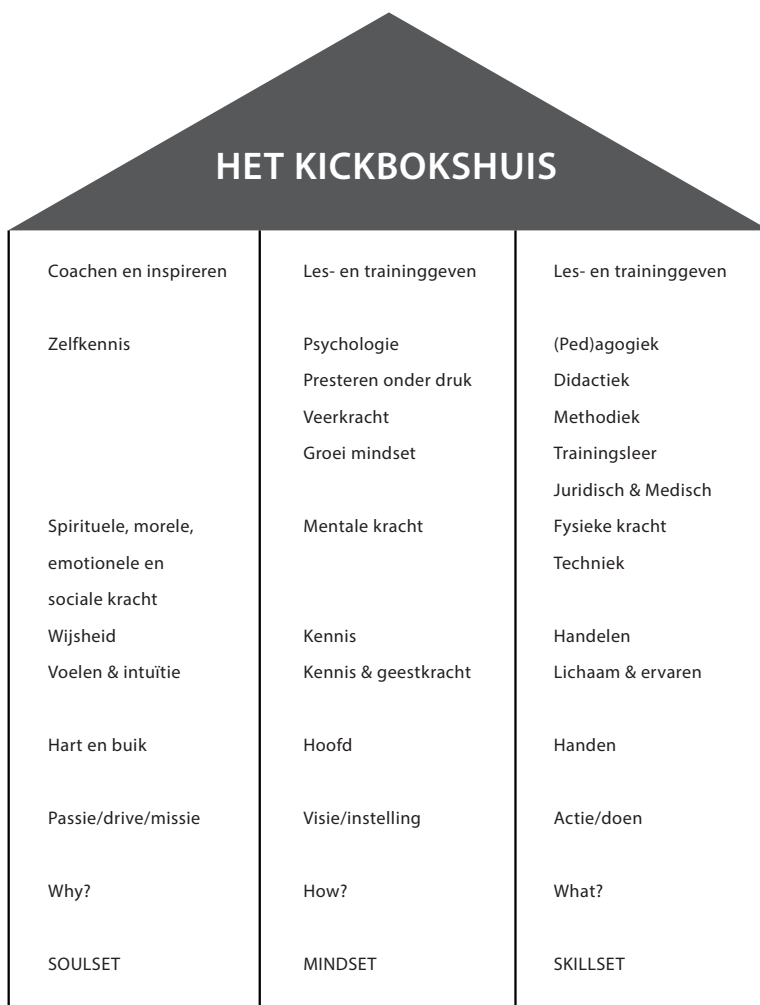
In het kickbokshuis – lees in onze gyms – staat de deur altijd open en is iedereen welkom.

### *Doorzicht, uitzicht en inzicht*

De ramen zijn groot en helder en bieden van buitenaf doorzicht op wat er in het huis gebeurt. Er zijn geen geheimen. Van binnenuit is er veel uitzicht op de omgeving. Vanuit het huis houden we op die manier contact met wat er 'buiten' gebeurt. We staan midden in de wijk wat onze maatschappelijke betrokkenheid symboliseert.

### *De verschillende kamers*

In het kickbokshuis is er ruimte voor alle doelgroepen! Voor jongeren en



Figuur 1: het kickbokshuis.

## 2.2 Wat is jouw visie?

Visie is een onderdeel van de mindset en gaat over hoé je je missie wilt bereiken en wat je opvattingen over het onderwerp van je missie zijn. Als voorbeeld geef ik mijn visie op kickboksen en de rol van de kickboksleraar.

Kickboksen is een vechtsport gebaseerd op Oosterse martiale tradities en idealen en westerse (ped)agogische opvattingen en idealen.

Kickboksen kan worden beoefend als sport/spel, als martial art en als een methode voor zelfverdediging, weerbaarheid en persoonlijke ontwikkeling.

In alle gevallen staat de overdracht van waarden en normen, veiligheid, plezier en presteren centraal!

De kickboksleraar vervult een essentiële rol in het bereiken van al deze idealen en het bewaken van waarden & normen, veiligheid en effectiviteit.

Om deze rollen te vervullen is levenslange professionalisering en scholing nodig.

Tabel 4: visie op kickboksen.

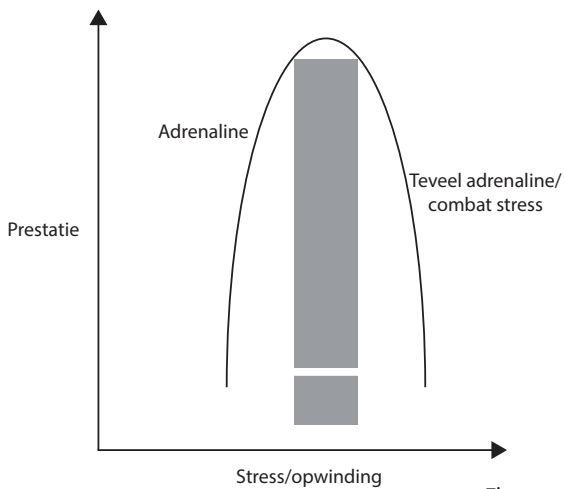
## 2.6 Presteren onder druk

Over dit onderwerp zijn boeken vol geschreven maar we houden het hier simpel. Het belangrijkste voor de kickboksleraar is:

- dat je weet dat stress zowel de prestatie kan bevorderen als belemmeren;
- dat er een individuele optimale prestatiezone is;
- dat stress effect heeft op psychologische en lichamelijke vaardigheden;
- dat je kunt leren presteren onder druk.

### Stress: vriend of vijand?

Stress heeft een slechte naam maar dat is onterecht: stress is zowel vriend als tegenstander. Elke prestatie heeft een optimale zone. Zonder opwinding en adrenaline ben je apathisch en presteer je niets. Te veel opwinding en stresshormonen en je vaardigheden worden ernstig beperkt. Je kunt dit zien in de omgekeerde U-curve.



Figuur 15: stress curve.