



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

EERSTE JAARGANG NUMMER 2

JANUARI 2009

PROSPERO AÑO!



Een heel gelukkig nieuwjaar voor iedereen en nu maar hopen dat het een fantastisch jaar zal worden. Lekker zonnetje, een graad of achtien en 's nachts een beetje regen om de banen te sproeien.

De voorbereidingen voor het komende zomerseizoen zijn in volle gang. We hebben een hele dikke stapel inschrijvingen ontvangen en daar zijn we bijzonder trots op! Heb je je nog niet ingeschreven, doe dit dan zo snel mogelijk. Eind januari gaan we echt indelen...en bevestigen.

De Gelder Dekker...

Dat is haar officiële naam sinds zij juni vorig jaar in het huwelijksbootje stapte met Rob. Claudia verzorgt sinds eind augustus 2008 de administratie en boekhouding van Mejor. In de afgelopen periode heeft zij heel wat werk verzet en alles staat als het spreekwoordelijke witte huis.

Voor administratieve vragen en dergelijke kun je bij haar terecht. Stuur even een bericht naar claudia@mejor.nl en ze zorgt dat het in orde komt.

Wel gaat ze het in februari en maart even rustiger aandoen, want ze verwacht ergens in februari haar eerste kindje...dus wellicht in de volgende 'Noticias' heel groot geboortnieuws...

Vanaf augustus gaat ze buiten het nodige regelwerk ook weer een aantal uren lessen geven. Dat doet ze al een hele poos in de regio Rotterdam.



Leuke grap:

Cursist: "Hans"

Hans: "ja"

Cursist: "Jij verleent toch eerste hulp bij tennis?"

Hans: "Ja, dat klopt"

Cursist: "Snel?"

Hans: "Heel snel!"

Cursist: "Hoe snel dan?"

Hans: "Supersnel!"

Cursist: "Waar is je zwaailicht dan?"

Open dag 2009

Noteer maar vast in de agenda!

Zondagmiddag 29 maart organiseren we weer de jaarlijkse open dag.

Tussen 13:00 en 17:00 is iedereen meer dan van harte welkom om te komen kijken en te spelen.

We hebben diverse leuke activiteiten:

- Service meten
- Introductielessen
- Tennisinstituut
- Vrij spelen
- Racketmarkt

De echte aftrap van het seizoen geven we zo snel mogelijk door, maar dat is even afhankelijk van de beschikbaarheid en bespeelbaarheid van de banen.

Belangrijke regel

Hele lesuren duren 50 minuten.

Wel reserveren we de baan een vol uur. Mensen die komen trainen moeten even de gelegenheid krijgen een praatje te maken met elkaar en even los te tikken. Ook de trainer heeft dan even tijd om een vraag te beantwoorden, iets te drinken, of een belletje te plegen. Zelfs een trainer moet wel eens even naar het toilet. Een half lesuur duurt 25 minuten.

De warming up.

Het meest overgeslagen deel van een training. Niet alleen bij tennis! Je ziet het bijna overal. Toch is het een heel belangrijk onderdeel van een training. Vandaar dat we vanaf april in ieder geval voor de jeugdgroepen de warming up verplicht stellen.

En nee! We gaan geen rondjes om de baan rennen, dat is verzuren in plaats van opwarmen.

En nee! Het is geen wedstrijd!

Het is een warming up, daarmee heb je eigenlijk alles gezegd en uitgelegd.

En ja! Het voorkomt blessures omdat spieren die warm zijn veel meer kunnen opvangen dan koude.

We gaan **gezamenlijk** heen en weer tussen beide zijlijnen (de tramrails)

- heen en weer joggen
- hakken billen
- knieën heffen
- armen zwaaien
- huppelen
- laag kaatsen
- hoog kaatsen
- hinken, 3 keer links, 3 keer rechts
- aansluitpassen
- kruispassen

Als dat klaar is start je met **minitennis!**

Minitennis is namelijk een van de allerbeste vormen van inspelen.

Je moet voetenwerk leveren, slagen voorbereiden en met elkaar tennissen in plaats van tegen elkaar. Bij minitennis ontwikkel je gevoel voor vaart, richting en effect. Bovendien word je er ontzettend handig van.

Sport-progress

www.sport-progress.nl is een internetsysteem waarmee je samen met de trainer door middel van films, foto's, commentaar, doelstellingen en beoordelingen kan werken aan verbetering van jouw uitoefening van je sport. Het geheel aan mogelijkheden wekt mogelijk de indruk dat het alleen bruikbaar is voor de tennisprofessional (in wording). Dit is niet waar. In de praktijk hebben we gemerkt dat ook de trainende recreant erg enthousiast is. Het systeem *Sport-progress* werkt voor de sport beoefenaar op ieder niveau!

Niet alleen jouw trainer kan gegevens in het systeem *Sport-progress* plaatsen; je kunt zelf ook gegevens toevoegen. Hierdoor bouw je samen met je trainer een digitaal dossier van jouw ontwikkeling op, zodat je terug kunt kijken en vergelijken. Alleen jij en je trainer(s) hebben inzicht in jouw dossier.

Waarom?

Tijdens de tennistraining krijg je van je trainer een aantal tips en punten ter verbetering. Vanuit onderzoek is gebleken dat ongeveer 10% hiervan wordt onthouden. Het systeem *Sport-progress* zorgt dat je inzicht krijgt in alle tips die de tennistrainer heeft gegeven en onderbouwd deze met video en foto's. Je kunt deze informatie vervolgens ook gebruiken als je met anderen gaat tennissen, waardoor je zult zien dat je sneller verbetert dan andere spelers.



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

EERSTE JAARGANG NUMMER 2

JANUARI 2009



Wat kost het?

De prijs voor een licentie is afhankelijk van een tweetal vragen:

- Hoeveel leerlingen heeft jouw trainer;
- Voor welke periode sluit je een licentie af.

Op basis van de afspraak met jouw trainer geldt voor jou de volgende tabel:

Periode	Prijs per maand	Opmerking
Testlicentie (2 maanden)	€ 5,00	1 x per persoon
Half jaar	€ 6,00	
Jaar	€ 4,15	

Wat krijg je hiervoor?

Een licentie voor een bepaalde periode waarin jij en je trainer(s) een dossier kunnen opbouwen met film, foto, commentaar, doelstelling en beoordeling.

De mogelijkheid 24 uur per dag 7 dagen per week wereldwijd via internet toegang te hebben tot je dossier;

Continue verbetering en vernieuwing van het systeem waarvan je gebruik maakt. Zo zijn we op dit moment bijvoorbeeld bezig met:

Beschikbaarheid van je dossier op een mobiele telefoon en de mogelijkheid vanaf een mobiele telefoon films toe te voegen aan je dossier;

Een nieuw en verbeterd platform voor het systeem waarin alle sporten die we ondersteunen geïntegreerd zijn; Mogelijkheid films vanuit je dossier te laten zien aan andere leden van het systeem. We zijn op dit moment nog steeds in opbouw. Dit betekent dat we nog erg snel en flexibel op wensen van gebruikers in kunnen spelen. Mocht je een suggestie voor verbetering hebben, geef het aan ons door via het mailadres:

beheerder@sport-progress.nl.

Tennistest...

We hebben in een deuk gelegen en met de tranen over de wangen deze test gelezen en de vragen beantwoord. Eerlijk is eerlijk: de test komt uit een Amerikaans blad en we hebben 'm voor iedereen vertaald. Het is meteen duidelijk of je voor de hobby speelt, of van top tot teen verslaafd bent aan dit zo ontzettend leuke spelletje:

Vraag 1:

Je komt tot de conclusie dat je met enorm 'verouderde en kale' ballen speelt. Wat doe je?

- A: Je gooit ze weg
 B: Je geeft ze aan de hond
 C: Je brengt ze naar de kapper voor wassen, knippen en föhnen

Vraag 2:

Je houdt het stuur van je auto of fiets op de volgende manier vast:

- A: Tien voor twee stand
 B: Meestal met een hand
 C: Semi western forehand en eastern backhand greep

Vraag 3:

Om meer ritme in de backhand te krijgen ga je:

- A: op zaterdag niet meer winkelen...
 B: op zondag niet meer naar de bioscoop.
 C: op maandag en vrijdag stoppen met school en/of werken

Vraag 4:

Om een nieuwe knoop aan je shirt te zetten gebruik je:

- A: naald en draad
 B: een naaimachine
 C: een bespanmachine en een dunne darmsnaar

Vraag 5:

De mooiste namen voor een tweeling zijn:

- A: Jack en Jill
 B: Tony en Scott
 C: Service en volley

Heb je alle vragen met 'C' beantwoord? **Oeps!** Dan ben je bijna net zo verslaafd aan het spelletje als de trainers van Mejor.



Verre vrienden,

Twee van mijn cursisten verhuisden een paar jaar geleden van Capelle naar Singapore. Met pijn in mijn hart heb ik afscheid moeten nemen. Gelukkig hebben we nog steeds contact; meestal via de mail, als er echt iets aan de hand is via de telefoon. Het was op dinsdagavond om 20:00 uur altijd lachen, gieren, brullen. En toch werd er hard getraind. Kees had de neiging de ballen te laten zakken tot op zijn enkels...dan had 'ie lekker veel tijd na een dag hard werken, Maja sloeg haar backhand zeer regelmatig met de welbekende duim achter het handvat en ook had ze de zogenaamde ruitenwisservolley.



Hoe vaak ik niet tegen kees heb gezegd dat hij de bal moest opzoeken en het aantal keren dat ik Maja vooraf heb gewaarschuwd voor de duim. Ik weet het oprecht niet. Wel is het leuk om te weten dat ik zeer regelmatig een berichtje krijg met de mededeling: "Je stond weer op de koptelefoon" Ze doen het niet, maar weten wel hoe het moet. Mijn gezanik en gezeur is dus weldegelijk blijven hangen! Ze tennissen allebei in het verre oosten en zijn zich dus bewust van hoe de slagen in elkaar steken. En als ze in Nederland zijn proberen we altijd een gaatje te vinden om een broodje te eten en een uurtje te dubbelen. Natuurlijk speel ik nooit met Maja; dat wil ze ook niet. Ik speel altijd tegen haar. We dagen elkaar uit, plagen elkaar, juttten elkaar op en waar het kan passeren we elkaar! Dat is het spel! En nog weken daarna bestoken we elkaar met de mooiste ballen via de berichten. Wel is het zo dat Mejor de shirtsponsor wordt van het 'Nederlandse team' in Singapore. Als ik alle maten heb stuur ik een aantal knaloranje shirts die kant op. Trots? Ja hartstikke! Dat we na al die jaren nog steeds een hechte band hebben. Met recht kan ik zeggen dat ik verre vrienden heb!



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

EERSTE JAARGANG NUMMER 2

JANUARI 2009

Oliver Geenen

De meeste mensen kennen mij wel. Al jaren lid van LTC de Blinkert en de laatste 6 jaar nauw betrokken bij het jeugdtennis. Toen ik gevraagd werd voor de jeugdcommissie, was dit voor mij de ingang naar een nieuwe wereld. Ik ben mezelf verder gaan verdiepen in het jeugdtennis en heb ik naast mijn bestuursfunctie bij LTC de Blinkert, ook zitting genomen in het bestuur van de Tennisregio IJssel en Lek. Vijf jaar geleden heb ik het 1^e Blinkies Open jeugdtoernooi georganiseerd en dit was meteen een groot succes en is inmiddels uitgegroeid tot één van de grootste jeugdtoernooien uit de regio. De laatste 2 jaren is het toernooi uitgebreid met een Nationaal Jeugdtoernooi (K5), wat inmiddels ook heeft gezorgd voor heel veel naamsbekendheid voor onze vereniging.



In de afgelopen jaren is de jeugddeelname aan de competitie behoorlijk toegenomen. In de voorjaars- en herfstcompetitie doen elke keer zo'n 8 tot 10 jeugdteams mee.

2 jaar geleden heb ik de cursus districtsscheidsrechter afgerond en ben nu regelmatig inzetbaar als lijnrechter en als toezichthouder tijdens nationale jeugdtoernooien en de districts jeugdkampioenschappen van Rotterdam.



Eind vorig jaar ben door de KNLTB benaderd om districtscompetitieleider te worden voor de jeugdcompetitie. In deze taak ben je verantwoordelijk voor alles rond de jeugdcompetitie voor alle 160 verenigingen in het district Rotterdam.

Dit is een hele eer en ik ga zeker mijn best doen om hier ook weer iets moois van te maken.

Nu vragen een hoop mensen zich natuurlijk af waarom ik nu iets schrijf in een nieuwsbrief van de tennisschool?

Vanuit de jeugdcommissie ben ik altijd al nauw betrokken geweest bij de tennisschool. Vorig jaar is er dieper ingegaan op de ontwikkeling van het jeugdtennis bij LTC de Blinkert en dit is vertaald in een gezamenlijke jeugdvisie.

Nadat bekend was geworden dat *all about tennis* zou ophouden te bestaan en Hans Levering bezig was met het opzetten van *Mejor*, heb ik mijn hulp aangeboden bij het opzetten van de organisatie. Verder ben ik al een aantal jaren binnen de vereniging bezig met het trainen van groepen kinderen, van "maak kennis met tennis" tot de betere jeugdspelers. Ik ben dan voornamelijk bezig met conditie- en krachttraining, maar ook met spelvormen waarin het wedstrijdelementen en het spelen van dubbelspel aan de orde komen. Ook word ik, net als andere teamleden van de organisatie intern opgeleid en begeleid door Hans, want met en gerust hart kan ik zeggen dat hij echt verstand heeft van trainen en lesgeven. Daarbij wil hij zijn kennis graag delen en heeft geen geheimen op het gebied van mensen beter maken in welke hoedanigheid dan ook.

Als ik nog ergens een gaatje kan vinden in mijn drukke agenda, ben ik voornemens om op korte termijn een opleiding tot tennisleraar of trainer te gaan volgen.

Minitenis



Tijdens de trainingen besteden we regelmatig aandacht aan minitenis.

Zeker in het begin van een training!

En dat is niet zonder redenen.

Minitenis zorgt voor veel gevoel en controle.

Je tennist met elkaar in plaats van tegen elkaar. Zo krijg je ritme en vastheid. Je slaat veel meer ballen hen en weer dan vanaf de achterlijn.

En er zijn talloze leuke oefeningen en spelvormen mogelijk. Vraag het gerust even, we vertellen je er graag meer over.

Open Jeugd Toernooi

Dit jaar vindt het open jeugd toernooi plaats in week 23. Dat is in de periode van 1 tot en met 7 juni. In deze week vervallen alle jeugdtrainingen. De seniorlessen gaan vanaf omstreeks 19:00 uur wel door.

Bereikbaarheid

In de hal van het clubgebouw komt een complete lijst te hangen met de namen en de telefoonnummers van alle trainers. In eerste instantie loopt het contact ook via de trainers waar je les van hebt.



Belboom

Voor elke lesgroep maken we een zogenaamde belboom. Mocht er iets aan de hand zijn, dan belt de trainer de eerste twee van de lijst.

Zij bellen er vervolgens ook weer twee en binnen een mum van tijd weet iedereen wat er aan de hand is.

Natuurlijk bellen we ruim van te voren, maar als de hemel tien minuten voor aanvang open barst en het park onder water zet, moet je het ons niet kwalijk nemen.

Nieuwjaarsreceptie

Het was en drukte van jewelste, de opkomst was bijzonder groot op de toekomstige locatie van de club.

De presentatie zat goed in elkaar en alle aanwezigen mochten hun persoonlijke voorkeur uitspreken over het clubgebouw, het interieur, de bar, de voorzieningen en noem maar op.

Het belooft mooi te worden, zeker gezien al het werk dat er ingestoken is. En dat er nog veel werk verzet moet gaan worden is wel heel duidelijk.

Als we meer nieuws hebben, houden we jullie op de hoogte.

Australian open

Helaas, geen Nederlanders in het hoofdtoernooi bij de mannen en vrouwen in het enkelspel van de Australian open. Wel hopen we op mooie partijen en leuke verrassingen. Het wordt wel nachtwerk om de wedstrijden 'live' te volgen, maar we gaan ons best doen. Vaak zijn de samenvattingen ook mooi.

En het wordt wel een uitdaging om volgend jaar Nederlanders in het hoofdtoernooi te krijgen. We hebben wel een paar talenten van de Blinkert op het oog...niet alleen voor het juniorentoernooi, ook voor bij de senioren. Veel kijkplezier.



Vrolijke groeten en tot februari met meer anekdotes, verhalen en informatie!

Hasta la proxima!

