



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

EERSTE JAARGANG NUMMER 4

MAART 2009

First things First!

We hebben er een nieuwe wereldburger bij! Sinds 19 februari zijn Claudia, die van de declaraties en zo en haar man Rob, de bijzonder trotse ouders van een zoon. Bijna een halve meter en een kilo of drie bij de geboorte. We heten Bram dan ook van harte welkom en hopen dat het een heel gelukkig mens zal worden; dat hij daar een complete dagtaak aan gaat krijgen, gaan we deze kleine bink nog niet vertellen. Bram...Welkom!



Daarbij bereikte ons onlangs het bericht dat de vrouw van Frank, Maya, ook in verwachting is. Bij deze dus ook van harte gefeliciteerd! Ergens deze zomer zal Rohan dus een broertje of zusje krijgen. Natuurlijk houden we iedereen op de hoogte van de ontwikkelingen.

De duim

Een duim opsteken naar iemand is een prachtig gebaar. Bij tennis kan een duim gevaarlijk zijn, zeker als je deze achter de greep hebt wanneer je een backhand slaat. "Ik kan de bal zo lekker sturen", is het argument. Klopt helemaal.

Maar het gevaar is je een knoepert van een tennisarm kunt oplopen.

Duwen met de duim en trekken met de vingers, er worden dus tegengestelde krachten gebruikt in één beweging en ook wordt de zwaai steeds korter. Op kracht geslagen dus en daardoor steeds vaker uit een open (frontale) lichaamsstand.



Volgens de richtlijnen van de tennisbond mag het tegenwoordig... van ons beslist niet! Veel van onze cursisten zijn inmiddels al 'ervaringsdeskundige' en weten dat we er 'messcherp' op zijn en blijven. Nee! We noemen geen namen... Alhoewel...nog niet.

Begrijp je het of begrijp je het niet?

Dat is de grote vraag. Het gebeurde allemaal op een tennispark in Midden Nederland, een heel chique park, waar de trainer, ik dus voor minimaal 70 procent in het wit gekleed diende te zijn. Ik heb daar waargenomen voor een lerares die een skiongeluk had gehad en dus zeker vier maanden uitgeschakeld was. Op het park was een aparte lesbaan, heel ver weg van alles en iedereen. Ik had een beginnerscursus met 6 dames. De dames bij de voornaam noemen was absoluut 'not done'. Zij spraken mij ook aan met 'meneer Levering'. En heb je enig idee hoe lastig het is om in een club van 6 mensen aan te spreken, waarvan er 4 een dubbele achternaam hebben?

Ook toen er per ongeluk een bal op de andere baan belandde, kwam een van de vier dames op heel hoge poten de bal terugbrengen.

"Leid ze dan ook eens wat beter op" was haar commentaar. Ze sprak het met een keel waar een kilootje of vijf gekookte aardappelen inzaten. "En zorg dat ze die ballen op uw eigen baan houden" voegde ze er aan toe. "Zo kunnen wij ons onmogelijk concentreren op ons spel".

Ik heb nog een poging gewaagd om uit te leggen dat het de eerste les van de dames was en het mikken nog niet helemaal ging lukken. Het was een kansloze missie. De volgende bal die even later over het hek de andere baan opvloog, werd niet teruggegeven...deze werd demonstratief opgepakt en in een tennistas gestopt.

En nou denk je misschien dat deze dames goed konden tennissen. Zelf vonden ze dat ze 'het lesniveau' al ruimschoots ontstegen waren, maar ik kan je, op grond van mijn ervaring vertellen dat het een duimenfestival was, inclusief korte zwaaien en louter hoge ballen. Ja, hun outfit. Daar lag het niet aan. Daarmee zagen ze eruit als professionals. De 'krokodillen' en andere peperdure merken dergelijk vlogen je om de oren. Maar ja, dat kun je je natuurlijk makkelijk veroorloven als je zelf geen tennisballen hoeft te kopen...

Ik heb de vier maanden niet volgemaakt. Toen de 'facility-manager' van het park mij op een vrijdagmiddag vroeg of ik mijn schoenen voor die komende maandag wel van het 'overtollige gravel' wilde

ontdoen, heb ik hem alleen maar aangekeken. Gelukkig belde diezelfde avond de vaste clubtrainster mij en vertelde dat ze weer rustig aan wilde gaan beginnen. Ik heb haar verteld dat ze wat mij betreft weer heel erg snel 'vol aan de bak' kon. Ik heb haar nog een week geholpen, met hele nieuwe en schone schoenen...en was dolblij en erg dankbaar dat ik na die week weer in het Rotterdamse aan de slag kon. Gewoon, met opgestroopte mouwen, met jij en jou en zonder al die poppenkast.

De moraal van het verhaal: wees niet boos als er een lesballetje op jouw baan terecht komt. Elke speler, op welk niveau dan ook, heeft het ooit als beginner moeten leren...tenminste ik wel.



Fedor Slegtenhorst

Fedor Slegtenhorst is de nieuwste aanwinst in het team van Mejor, gestopt als profwielrenner in 2008, pikte Hans Levering de Rotterdammer op. Hans leidde Fedor op tot zelfstandig trainer die moet uitgroeien tot een van de bekende gezichten van Mejor. "Voor mij is belangrijk dat ik ergens een goed gevoel bij heb. De keuze voor Mejor was dus snel gemaakt."

Fedor Slegtenhorst (26) is zoals je dat noemt een 'multi-talent'. In zijn jeugd goed in atletiek, schaatsen en tennis, moest hij op jonge leeftijd toch echt een keuze maken. Hij koos uiteindelijk voor de schaatsport. Hij maakte deel uit van een generatie die huidige toppers als Simon Kuipers, Beorn Nijenhuis, Tom Prinsen en Stefan Groothuis Omdat Fedor van zijn ouders zijn school moest afmaken kwamen zijn sportdromen in het gedrang, gelukkig ontving hij een uitnodiging van de LOOT- school, waar talenten uit tal van sporttakken hun sport kunnen combineren met hun middelbare schoolopleiding. Dankzij de LOOT kon hij zijn sportcarrière combineren met het VWO. Eenmaal goed op weg in het langebaanschaatsen maakte Fedor het zichzelf wéér moeilijk door, op zijn zestiende, diverse schaatsmarathons in zijn leeftijdscategorie op zijn naam te zetten. Daarbij had Fedor ook de racefiets ontdekt...



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

EERSTE JAARGANG NUMMER 4

MAART 2009

Toen Fedor eenmaal in het zadel van zijn eerste stalen race-ros had gezeten was zijn keus nu verrassend snel gemaakt. Hij werd wielrenner! Nog voor Fedor het allerhoogste haalde, prof worden, kreeg hij te maken met grote tegenslag. Het tengere lichaam haperde na jaren van fysieke inspanning; de zware trainingen en de wedstrijden tegen volwassen kerels eisten hun tol, knieproblemen kostten Fedor een lange revalidatie. Eenmaal hersteld sloeg hij direct de weg weer in richting de top. Door inzet, geloof in eigen kunnen en de steun van zijn ouders, knokte hij zich uiteindelijk naar zijn levensdoel: hij tekende een profcontract!



Tijdens zijn profcarrière had Fedor het tennissen weer opgepakt. Wat hielp was dat er achter zijn huis in Griekenland, waar zijn laatste profploeg gevestigd was, een prachtige tennisbaan lag te blinken in de zon. Urenlang stond hij na zijn fietstraining nog op de gravelbaan, trainen. Zijn ploeggenoten wisten al snel dat ze Fedor voor een diner of teambespreking van de baan moesten plukken. Zijn spel ging zo hard vooruit dat hij, voor even terug in Nederland, een wedstrijdje won van een speler die op hoog nationaal niveau actief is geweest. De afspraak was dat Fedor zijn naam niet zou prijsgeven (de speler betaalt nog altijd het rondje koffie voor de twee..) Kortom: Fedor genoot van zijn leven: hij reisde de wereld rond en kon doen waar hij jarenlang voor had geknokt: wielrenner zijn. En tussendoor...tennissen! Wat zijn carrière ten goede kwam is dat Fedor vijf talen spreekt en zich makkelijk in een internationale omgeving beweegt, zo kon Fedor eind 2007 toetreden tot de trainingsgroep van *dottore* Ilario Casoni, een bekende Italiaanse trainer die met Tourwinnaars als Bjarne Riis en Jan Ullrich heeft gewerkt. Vanuit Italië, Toscane, leidde Casoni een groep jonge professionals op tot de nieuwe sterren van de wielersport. Fedor was trots en dankbaar voor zijn plekje in deze groep. Alles leek vlekkeloos te verlopen tot die ene dag eind 2008... Casoni nam de telefoon op en barstte vervolgens in huilen toen zijn pupil hem zonder omweg vertelde:

"Trainer, ik stop ermee."
Het nieuws kwam eigenlijk niet uit de lucht vallen. Fedor had al weer maanden last van terugkerende blessures en zicht op herstel was er nauwelijks. Het plezier in de sport verdween in rap tempo achter de ooit zo veelbelovende horizon.
"Ik heb lang nagedacht over het einde van mijn carrière", legt Fedor later uit. "Maar ik voelde de malaise in mijn lichaam en wist dat ik moest stoppen. Als je lichaam niet meer kan wat je hoofd wil dan moet je die beslissing durven nemen. Ik ben trots op wat ik bereikt heb en ik zal zeker bepaalde dingen missen, maar ik heb ook zin in mijn nieuwe leven."

Een nieuw leven dat Fedor volop kansen en mogelijkheden biedt, want tijdens zijn topsportcarrière wist Fedor zijn studies op Hbo-niveau af te ronden, de laatste in december 2008, een studie management aan de hogeschool 'InHolland'. Ex-topsporters zijn gewild in het bedrijfsleven, maar Fedor maakt zijn keuzes "op gevoel." Het was Hans, met zijn altijd aanstekelijke enthousiasme en zijn Rotterdamse mentaliteit, die bij Fedor, ook Rotterdammer, de juiste snaar wist te raken. Hans zag als ervaren coach de mogelijkheden met Fedor, een uur en een pot koffie verder waren de plannen gesmeed. Fedor stapt trots als een pauw over naar het team van Mejor. In zijn nieuwe functie als trainer voelt Fedor zich als een vis in het water.
"Het jasje van Mejor past mij perfect. Ik kan doen wat ik leuk vind, kan mijn ervaring als topsporter en trainer overbrengen op de mensen en met Hans heb ik een uitstekende mentor. Bovendien staat Mejor bekend als een hooggewaardeerd opleidingsinstituut, het is een eer daar deel van uit te mogen maken."



Nieuw mailadres?

Geef het door! Het zou zonde zijn als we je niet op de hoogte kunnen houden van de

laatste ontwikkelingen of belangrijk nieuws. Het mag bij de trainer, maar een berichtje sturen naar info@mejor.nl is het beste
Hoe en wat... Boos zijn.

Wanneer je tijdens een wedstrijd ontevreden bent over je spel is het logisch dat je boos kunt worden op jezelf, je weet immers dat je veel beter kunt spelen dan dat je op dat moment aan het doen bent. Die boosheid kun je op verschillende manieren verwerken; wel is het zo dat de ene manier vele malen beter is dan de andere.



Boosheid geeft energie, soms ga je teveel kracht gebruiken en geforceerd spelen om het extra goed te doen; je wilt als het ware aan jezelf laten zien dat je het echt wel kunt, terwijl je diep van binnen weet dat je jezelf er niet van hoeft te overtuigen dat je beter kunt. Kracht gebruiken vertraagt de bewegingssnelheid en is absoluut niet bevorderlijk voor je spel; je gaat de ballen vaak dicht bij het lichaam raken en gaat nog minder zuiver spelen en minder hard slaan waardoor je spel echt niet zal verbeteren.

Jezelf voor alles uitmaken wat mooi en lelijk is helpt ook niet, bovendien laat je dan overduidelijk aan de tegenstander zien dat je niet lekker in je vel zit. De tegenstander kan daar moed uit putten en alleen maar beter gaan spelen, met alle gevolgen van dien.

Je racket het hek in zwiepen is ook geen geweldige oplossing; stel je voor dat het racket met de punt op één van de palen terecht komt. Zo'n paal is nog altijd veel sterker dan het racket, dat kunnen we je verzekeren. Een bal het park uitslaan, of proberen door het hek heen te timmeren is ook niet zinvol.

Toch moet die boosheid op één of andere manier het lichaam uit en ergens moet er een opgelucht gevoel ontstaan.

Een goede tip is wellicht om de eerste de beste bal die op je afkomt zo hard en zo strak mogelijk een hoek in te vegen; sla je deze bal uit dan is er niets aan de hand en lucht het lekker op. Sla je deze bal in dan heb je echt iets nuttigs gedaan met



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

EERSTE JAARGANG NUMMER 4

MAART 2009

die extra energiestoot die de boosheid je heeft gegeven: je hebt namelijk een prachtig punt gescoord. . .

Boosheid, woede en frustratie horen bij sport, dat maakt sport zo mooi om te doen en naar te kijken, nog mooier is het om iemand te zien die uit een "dal" klimt en zijn prestatie verbetert na een slecht begin. De gebalde vuist na een prachtig gescoord punt, de ontlasting bij een gewonnen wedstrijd die aanvankelijk verloren leek.

Al deze mooie woorden opschrijvend moeten we ons wel realiseren dat niemand van ons een heilig boontje is of is geweest; het een leerproces is en iedereen moet leren omgaan met spanning, verlies, teleurstelling en wel goed willen spelen maar het op dat moment niet kunnen. We hopen hiermee alle tennissers een handvat te hebben gegeven om met hun boosheid om te gaan. Mocht je nog vragen hebben of inlichtingen willen inwinnen, neem gerust even contact op. Er valt nog veel meer te vertellen over boos zijn.



Denk nog even aan de bespanaanbieding die we hebben! Bij een nieuwe bespanning zetten we er gratis en voor niets een nieuwe basisgrip om ter waarde van € 9,00!



Eindelijk!

Beter laat dan nooit zullen we maar zeggen! Sinds 1994, al 15 jaar dus, zijn er mensen die zich hard hebben gemaakt en tomeloos hebben ingezet om het rolstoeltennis te integreren in het reguliere tennis. En jawel Het gaat gebeuren. Esther Vergeer en Robin Ammerlaan gaan 'gewoon competitie' spelen. En wel in de eerste klasse. Ze zullen het opnemen tegen spelers van categorie 3 en 4. Ik heb ze tijdens het ABN-AMRO toernooi aan het werk gezien en geef ze best een redelijke kans om een paar wedstrijden te winnen.

Trots ben ik ook dat ik in 1998, als coach, met het Nederlands rolstoeltennisteam naar Atlanta ben geweest. Zowel Robin als Esther maakten destijds deel uit van het team en zij de concurrentie hebben verslagen. Zowel de verenigde Saten, Canada en een samengesteld Aziatisch team werden verslagen. Voorafgaand aan de wedstrijden heb ik ze getraind, tijdens het toernooi heb ik ze gecoached, maar zij waren het die de punten bij elkaar sloegen en hun wedstrijden wonnen.



Al genoteerd...

Zondag 29 maart aanstaande, de open dag op het park van L.T.C. De Blinkert. Vrij spelen, hard serveren, opgenomen worden op video, rackets testen, lekker meetrainen en weer in het ritme komen! Vanaf 13:00 uur is iedereen meer dan van harte welkom op het park. Ook kun je dan terecht met alle vragen die je nog hebt. Groen Sport is er ook en die hebben een paar schitterende rackets en tassen in de aanbieding! Komen dus!

Wees niet boos...

Meestal werken we tot ongeveer 22:00 uur, daarna drinken we wat gaan naar huis. Afhankelijk van de reistijd zijn we rond 23:00 uur of nog iets later thuis. Wees daarom niet boos als je de volgende dag antwoord krijgt op de vraag die je gesteld hebt... Zelfs een trainer slaapt wel eens. Voor dringende zaken kun je altijd even de voicemail inspreken of een SMS bericht sturen. Vanzelfsprekend dat we iedereen zo snel mogelijk antwoord geven.



Pro Balans

Praktijk voor Natuurgerichte Therapie

Spierpijn, nek- en schouderklachten, rugklachten, hoofdpijn, (sport) blessures, chronische en stressgerelateerde klachten, last van spieren en gewrichten...

Iedereen heeft er wel eens mee te maken

Sporters, maar ook iet sporters kunnen terecht voor behandelingen, waarbij gebruik gemaakt wordt van diverse vormen van massage om een zo groot mogelijk positief en/of herstellend resultaat te bereiken.

Pro Balans verzorgt onder andere:

- sporttherapie
- massagetherapie
- ontspanningsmassage
- medical tapes (Kinesio/Cure Tape)

Neem gerust even contact op voor meer informatie of het maken van een afspraak.

Marianne Hooghuis
Maidal 3
Capelle aan den IJssel
06 - 54 28 13 96

Zorg voor jezelf – blij in balans

Meer mooie verhalen, anekdotes, informatie en interessante zaken in de volgende uitgave van Noticias!

Weet dat je zelf ook zaken kwijt kunt in onze nieuwsbrief. Stuur je ervaringen naar info@mejor.nl en als het door de spreekwoordelijke beugel kan, plaatsen we het!

Hasta la Proxima!

Tot de volgende!

Het team van Mejor...voor tennis en meer.

Denk aan pasjesavond eind maart. En kijk ook even voor de alle laatste informatie op de geheel vernieuwde website van de Blinkert! In één woord: **SCHITTEREND!**