



NOTICIAS!



De kop is eraf. De eerste echte lesweek buiten. En wat was het lekker. Vlakke banen, niet of nauwelijks wind en een heerlijk zonnetje. Mag dit zo zijn voor de hele zomer?

De Open dag,,een superdag!

Ik heb twee druppels gevoeld. En echt niet meer dan dat. En wie kan dat beter voelen dan een grijzende man, die een plekje op zijn achterhoofd heeft waar steeds minder haar komt te zitten? Precies, ik dus! Ondanks de matige voorspellingen was het een superdag. Op de voorste banen van het park konden de senioren hun hart ophalen en weer lekker een partijje spelen op het gravel; op de achterste banen hebben we trainingen en clinics kunnen geven. Het resultaat was boven verwachting! Meer dan 20 nieuwe leden voor de club en evenzoveel inschrijvingen voor de lessen. En dat, terwijl we al niets te klagen hadden. Heel graag wil ik dan ook iedereen, maar dan ook echt iedereen heel hartelijk bedanken voor de bijdrage en inzet om van de 'open dag 2009' een succes te maken. Zowel de jeugdleden die geholpen hebben bij de trainingen als alle vrijwilligers die gezorgd hebben dat de banen er bijlagen als een bijlaktaken. In één woord? SUPER!

Competitieplezier...

Wedstrijden spelen is leuk. Je kunt je op deze manier meten met anderen en kijken op welke punten je je spel hebt verbeterd; dat wil zeggen: als je doorgetraind hebt in aanloop naar de competitie... Als je in deze periode je racket uit het stof hebt gepakt en nog vaag weet hoe een tennisbaan er ook al weer uitzag, moet je er misschien niet teveel van verwachten. Een wedstrijdje tennissen is niet hetzelfde als fietsen of schaatsten: je niveau en vastheid gaan achteruit wanneer je het niet bijhoudt...

Mocht het toch onverhoopt gebeuren dat je een potje verliest hebben we en prachtig aantal excuses voor je op een rijtje gezet:

Het net aan jouw kant was hoger.

Het veld van de tegenstander was smaller en een heel stuk korter.

Per twee games draaide de wind om.

De regen sloeg alleen in jouw gezicht.

Je speelde met gesaboteerde ballen. Tegen zoveel geluk van je tegenstander is echt geen kruit gewassen. Je hebt nog nooit zo'n partijdige scheidsrechter gezien in je hele loopbaan.

Ik ken mensen die deze excuses ook in de hal hebben geroepen...

Maar over één ding kunnen we het duidelijk zijn. Het lag niet aan jou! Toch?



Super Shirt

Voor de grap heeft Pascal van Groen Sport een shirt voor Hans gemaakt. De letterlijke tekst luidt: **ik ben een enorm talent...zegt mijn trainer. En hij kan het weten want hij heeft er voor gestudeerd.** Er blijkt enorme belangstelling te bestaan voor het shirt. Nou is het origineel van Hans niet te koop, wel kunnen we een pracht van een replica voor je maken. Het is te bestellen tot 1 mei 2009, in die week daarna gaan we ze maken. Het is een hoge kwaliteit katoenen shirt en verkrijgbaar vanaf maatje 92, Ja, Boaz van bijna twee krijgt er ook eentje! Maat XXXXL kan ook geregeld worden, er zijn bepaalde types met een 'horecaspoiler' die het shirt ook willen hebben. De kosten? € 12,00 per stuk.



Geef de maten en aantallen die je wilt door voor 1 mei aanstaande en wij regelen de rest! Wie weet heeft een van ons op korte termijn nog wel een andere leuke tekst om op een shirt te laten drukken... Speciaal voor dames en heren die in de leeftijd tussen de 12 en de 18 zijn hebben we nog een mooie: "Ja, maar...is hetzelfde als...NEE! Ach, het is maar een suggestie.

Iedereen is welkom!

Ongeacht achtergrond, religie overtuiging, huidskleur en ga zo nog maar even door. Iedereen dient zich dan ook wel te houden aan een paar basisregels zoals we die hanteren. "behandel een ander zoals je zelf behandeld wilt worden." "Plagen mag, pesten niet." En dat we iedereen accepteren zoals hij of zij is, en om ons welkom krachtig te benadrukken, hieronder het verhaal van Brian, voor wie het nog niet kent.

Brian, El Campeon del Mundo

's Zomers gaf ik altijd les in Spanje, zo ook in die van het jaar 2000. Ik werkte dan bij de tennischool van een hele goede vriend van mij. Vincente Majola runde 'La Closa' samen met zijn vrouw Marga, zoon Marc en dochter Alba. Op drie grote en even zoveel minibaantjes verzorgden zij passievol de trainingen aan voornamelijk kinderen. Zowel beginners als zeer talentvolle spelers kwamen graag diverse middagen per week naar de tennisbaan. Alle cursisten vonden het reuze interessant dat er in de zomerperiode ook een Hollander rondliep en al helemaal dat 'ie nog

Spaans sprak ook. Halverwege de zomer kwam Jaime het park ophopen; hij was een van Vincente's beste vrienden en vroeg of er misschien een plekje was voor zijn zoon; hij had het al overal geprobeerd maar bij geen enkele andere club was er plaats voor Brian. Natuurlijk had Vincente plaats, hij had, of maakte plaats voor iedereen. En zo werd het voor mij, niet alleen een warme, maar ook hartverwarmende zomer.

Brian was een jongen met een 'syndroom'. Gekromde knuistjes, wat kortere beentjes en had wel wat weg van een jongen met het syndroom van down. Ik kwam er al snel achter dat Brian geen domme jongen was; integendeel. Het ging wel allemaal wat langzamer bij hem, maar wat eenmaal in zijn koppie zat, verdween ook niet meer. Helaas wordt iemand met een 'syndroom' in Spanje niet altijd serieus genomen en als tweederangs burger beschouwd. Men laat zo'n persoon een beetje links liggen. Zelf heb ik daar grote moeite mee, maar ik kan in mijn eentje het systeem ook niet veranderen; 's lands wijs, 's lands eer.

Stap voor stap heb ik hem de slagen aangeleerd. We zijn begonnen met de forehand, "el derecha" en al snel lukte het hem de bal goed te raken en een beetje te sturen. Voor de dubbelhandige backhand had Brian aanzienlijk minder tijd nodig en zo gebeurde het dat we al op de eerste middag, op het miniveld, heen en weer stonden te tikken. Andere kinderen uit zijn groep, waaronder Rafa en Pau zagen zijn vorderingen en boden spontaan aan om met Brian te oefenen. De rest van de eerste week heb ik, met een onderhandse service veel punten gespeeld en hem de puntentelling geleerd. Wanneer ik 'per ongeluk' een bal uit sloeg stond hij met beide armen in de lucht en riep: "Punto para mi!" Omdat het zo goed met hem ging en ik als "el entrenador" met Brian speelde, wilden de anderen ook graag dat hij meedeed met de groep. Hij werd door iedereen onvoorwaardelijk geaccepteerd en gewaardeerd. Toegegeven; Brian was geen ster, maar kon wel meekomen! In de tweede week heb ik hem geleerd om bovenhands te serveren, een echte tiebreak te spelen en mee te doen met zijn leeftijdsgenoten op het grote veld.

In de laatste week van augustus waren er de jaarlijks terugkerende kampioenschappen van 'La Closa'. Op zaterdag werden alle finales gespeeld en was er, na de prijsuitreiking, geheel volgens de Spaanse tradities, een groot feest voor zowel de kinderen als ouders en familie. Op de vrijdag, voorafgaand aan de finales, heb ik mijn plan aan Vincente voorgelegd en gevraagd of hij het er mee eens was, gelukkig was hij razend enthousiast.

Het was een prachtige zaterdag; vaders, moeders, opa's, oma's en familie langs de lijn om hun talenten aan te moedigen. Na de 'grote' finale vroeg Vincente alle ouders om te blijven staan voor een 'demonstracion



NOTICIAS!



muy speciale', daarna zou hij de prijsuitreiking verzorgen en kon men uitgebreid gaan eten en drinken. Iedereen wachtte gespannen af. Brian en ik kwamen hand in hand de baan op lopen. De kinderen uit zijn groep begonnen te klappen, de ouders deden nog even niets. Vincente kondigde aan dat Brian en ik, om de zomer af te sluiten een echte tiebreak zouden spelen. Brian won de toss en mocht beginnen met serveren. Het eerste punt won hij na een lange slagenwisseling. Het tweede punt besliste hij met een echte volley. Tijdens onze partij werd elke goede bal van Brian met gejuich begeleid en kreeg applaus bij elk punt dat hij scoorde. Natuurlijk won hij van mij! Hij heeft er hard voor moeten werken maar hij won. met 7-5. Ik had op de vrijdagavond, voorafgaand aan de finales, in de stad een beker gekocht en deze laten graveren met de inscriptie "Campeon del Mundo" en die heb ik Brian, tijdens de prijsuitreiking overhandigd. Compleet verbaasd nam hij zijn prijs in ontvangst, klemde zijn knuistjes om de bokaal en begon voorzichtig te lopen: een echte ereronde over het centre court. Iedereen klapte, alleen voor hem! Brian groeide; hij had gewonnen; sterker nog: hij was wereldkampioen! Hij zette de beker op zijn hoofd en maakte een buiging naar het publiek. Om zijn triomf compleet te maken heb ik hem op mijn schouders gehesen en nog een klein rondje gemaakt. Er zijn veel foto's van gemaakt, niet alleen door twee trotse ouders, maar ook, naar wat later bleek, door de fotograaf van de plaatselijke krant.



De donderdag daarop sloeg ik tijdens mijn lunch de krant, 'El Diariet de Vinaros' open. Daar stonden we, op de voorpagina van de sportkatern: Brian op mijn schouders met de beker in zijn handen. De kop luidde: **El Campeon del mundo.** In Vinaros was hij nu iemand. Iemand? Nee, Brian was de kampioen! Toen ik, begin juli 2001, na een vermoedende

reis met veel vertraging, even languit op mijn hotelbed lag bij te komen en even helemaal niets meer wilde, werd er zachtjes op mijn deur geklopt. Eigenlijk wilde ik de deur niet opendoen en had het liefst het kussen over mijn hoofd getrokken. Opnieuw klonken er drie zachte tikken op de deur. Ik stond op, trok mijn slippers aan en deed de deur open. Daar stond hij, in zijn trainingspak en 'gewapend' met zijn racket. "Vamos a jugar un partido?", vroeg hij. "Zullen we een potje?" "Con tigo? Met jou?" antwoordde ik. "Con tigo siempre!" Met jou altijd! We zijn naar de tennisbaan gereden, ik heb het hek opengemaakt, het licht aangedaan en een uurtje met hem getennist. Wij samen, zonder publiek. Later die avond, toen Brian tevreden en moe gestreden in zijn bed lag, heeft zijn vader mij uitgelegd dat hij die middag al twee keer bij het hotel was geweest om te vragen of ik er al was. Nu, jaren later, word ik nog elke dag prettig herinnerd aan deze heerlijke zomer: het lijstje met de foto staat namelijk prominent op mijn schrijftafel.

Best babysitter in the world.

Hij heeft een drukke baan, is voorzitter van de Stichting IJssel en IJstreek, heeft een functie bij de Koninklijke tennisbond, organiseert en regelt het jeugdtoernooi bij de Blinkert, begeleidt een competitieteam, traint daar ook regelmatig mee, is een gediplomeerd scheidsrechter, volgt een pittige opleiding met veel huiswerk en opdrachten, maar stel je voor dat hij een avondje niets heeft, dan kan hij ingehuurd worden als babysitter. Kleine Bram wilde niet slapen, bij hem wel. Boaz wilde niets anders dan bij hem op schoot. En wat doe je dan? Dan leg je de een aan de linkerkant, je zet de ander aan de rechterkant en alles is geregeld. Bram sliep snel en Boaz kon heerlijk meewiebelen.

'Babysitter Oliver' is in te huren, maar zit soms wel wat krap in de tijd. Ons advies? Ver, heel ver, heel erg ver van tevoren boeken!



Blessures

"Wat loop je moeilijk", ik kan deze zin wel dromen. Honderden, misschien wel duizenden keren heb ik het op mij afgevuurd gekregen. Tot op de dag van vandaag hoor ik het. Logisch, ik loop er soms bij als een halve kreupele, als een oude stramme man met een grimas op zijn gezicht. En geloof me, het was nog veel erger. Zelfs zo erg dat ik mijn profcarrière als wielrenner er voor op moest geven. Een erg moeilijke beslissing, maar als je drie keer per week het liefst in je vliegtuigstoel blijft zitten omdat je er simpelweg bijna niet meer uitkomt, ja, dan is het tijd om te stoppen.

Blessures teisteren de sportwereld. Het percentage geblesseerden dat wekelijks van een veld, baan of weg wordt gedragen is schrikbarend groot. Domme pech, technisch onvermogen of gebrek aan zelfkennis zijn meestal de oorzaak van gedwongen rustpauzes en weken, soms zelfs maanden lang revalideren. Misschien bent u nu wel, terwijl u dit leest, geblesseerd. En maakt u zich op voor de zoveelste gang naar de fysiotherapeut. Geloof mij, u bent niet alleen. Ik weet er dus alles van. En velen met ons. Als tiener kreeg ik het voor het eerst te maken met fysiek malheur. U moet weten dat ik in die jaren al fanatiek aan het sporten was, op hoog niveau. Wat heet: ik zat op een 'topsportschool', een school waarin jonge sporters worden begeleid bij hun opleiding. Zo heb ik, ondanks 20 weken trainen en wedstrijden in het buitenland, toch mijn VWO kunnen afronden. Kortom, de trainingsbelasting was groot, te groot blijkt achteraf. Want in die tijd begon de blessure-ellende: zware ontstekingen aan de pezen in de knie. En het kwam uit mijn rug, vanwege centimeters beenlengteverschil. Toch te lang mee doorgesport, want het winnen ging door, ook met één been, tot het echt niet meer ging en ik gedesillusioneerd aan de kant moest toekijken. Het gevolg was een periode van twijfel in het eigen lichaam. Waarom liet het lichaam mij nu in de steek? Was ik net zo goed op weg, kwam dit mijn droom vestoren. Rotknie! Mijn redding was dat ik voor mijn revalidatie ondergebracht bij Jan. 'Jan Tiran', was zijn bijnaam. Nou, dan weet u het wel. Tot mijn verbazing was de tas met mijn meegebrachte sportkleding de eerste week overbodig. Het was praten, praten, praten. Dit valt wel mee, dacht ik nog. Voordat Jan begon met het maken van een schema, wilde hij zijn nieuwe 'slachtoffer' namelijk eerst leren kennen. En belangrijker nog: hij liet zijn pupil zichzelf leren kennen. Zelfreflectie noemde Jan het. Jan leerde mij bewust worden van mijn eigen lichaam en de signalen uit het lijf op een goede manier te interpreteren. En hij zocht mijn grenzen op, zowel fysiek als mentaal. Een vaste oefening was bijvoorbeeld de leg extension, een oefening voor de bovenbenen.



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

EERSTE JAARGANG NUMMER 6

APRIL 2009

Op een dag kreeg als opdracht mee om aan het einde van de beweging met de punt van mijn voet zijn hand aan te tikken. 20 herhalingen en miste ik één keer, dan moest ik weer opnieuw beginnen. Het zou mij nooit lukken. Bewust liet Jan mij steeds opnieuw beginnen, tot de tranen mij in de ogen stonden, van de pijn en onmacht. Het was onderdeel van het zoeken naar je eigen grens en het kweken van 'hardheid'. Nu begreep ik waarom die andere jongens soms met vochtige ogen uit de trainingsruimte kwamen. En waarom hij 'Jan Tiran' werd genoemd. Na letterlijk bloed, zweet en tranen stapte ik weer zo fit als een hoentje op de fiets, en ging door waar ik mee bezig was: winnen. Nog beter dan voorheen was ik: want mijn hoofd en lichaam communiceerden nu namelijk met elkaar. Voelde ik mij niet lekker, of had ik ergens een pijnje, dan kon ik zonder schuldgevoel stoppen met de training, of zelfs helemaal niets doen. Tuurlijk, soms werd ik meewarrig aangekeken. "Hé slapanus", riepen de jongens dan. Maar ik kwam nooit meer bij een fysio, en zij gingen later in het jaar allemaal langs bij Jan...

In plaats van trainen verzorgde ik mijn lichaam wel heel goed; extra vitamines innemen, rekoefeningen doen, zorgen voor voldoende slaap: ook dat is onderdeel van het versnellen van je herstel. Dit geldt niet alleen voor professionals, ook amateurs moeten letten op een goede verzorging. Sterker nog, werk je hele dagen, heb je een druk sociaal leven en sport je ook bloedfanatiek: denk aan je lijf! Ik ben het levende bewijs van het niet zuinig omspringen met het lichaam. Te veel willen, gevoed door de omgeving, gedreven door eigen ambities, onder druk van sponsors en mooie contracten. Door goede revalidatie en zelfkennis van het lichaam heb ik nog jaren op het allerhoogste niveau kunnen acteren. Het kwaad was bij mij helaas al geschied. Jaren later kwam de klap alsnog. Wat kapot is in het lichaam, is nou eenmaal kapot. Laat je dus niet gek maken, denk aan de signalen die je krijgt en hou je eigen grenzen in de gaten. Wees zuinig op je lichaam. Dat ben ik nu ook.

Belangrijke data:

In de vakantieperiode zullen de lessen komen te vervallen van maandag 27 april tot en met dinsdag 5 mei. Op woensdag 6 mei is er dus wel gewoon les...nou ja, gewoon. Het is maar hoe je het bekijkt met types als Fedor, Marianne en Hans op een baan.

Op vrijdag 24 april aanstaande geeft Hans Levering geen lessen. Hij is op die dag al vertrokken...richting de zon.

Stof tot nadenken...

Op veel vragen weten wij het antwoord; voor sommige dingen hebben wij hulp nodig! We hebben een klein lijstje gemaakt en wie het antwoord op één van de volgende vragen weet, mag het zeggen!

Wat doe je aan een wesp met bijverschijnselen?

Hoe komen we aan de term 'lepel's' bij een vorkheftruck?

Droegen kamikazepiloten een helm?

Wat moet je denken als een opticien je sterkte wenst, wanneer je met een brillenkoker aan de kassa staat die maar niet gaar wil worden?

Een kapperszaak die permanent gesloten is?

Zou een stewardess in verwachting kunnen raken van een automatische piloot?

Hoe zou je reageren als een padvinder met een kikker thuiskomt?

En stel je voor: je bent de BOB, maar hebt geen vrienden...

Talentedjacht!

Niet ondenkbaar; je doet een middelbare- of beroepsopleiding en je hebt een stageplek nodig. Binnen Mejor hebben wij daar ruimte voor. We nemen je mee de baan op om trainingen mee te maken. Maar ook naast de baan zijn er diverse klussen te doen! Denk maar eens aan administratie, organisatie, vergaderingen, gesprekken en besprekingen. Als het qua school en onze organisatie op elkaar aansluit, zijn er mogelijkheden. Een klein detail is misschien niet onbelangrijk...bij ons is het tennis wat de klok slaat!

Uit de krant gescheurd.

Van trainen wordt niet alleen je tennis beter, ook het lijf wordt er gezonder van. Uit een recent onderzoek is namelijk gebleken dat oudere mannen boven de 36...(en daar hoor ik dus ook bij!) door te trainen een veel hogere zuurstofopname hebben, dan ongetrainde. Door twee keer per week een balletje te slaan, al dan niet onder begeleiding van een trainer, zakt de bloeddruk, neemt de spiermassa toe en het vetpercentage af. Kort door de bocht: twee keer per week tennissen houdt een mens jong! Doen dus!



De indeling is niet heilig

Sinds december vorig jaar waren we er al mee bezig, de planning en indeling van dit zomerseizoen. Ondanks het feit dat we rekening hebben gehouden met de wensen, agenda's en bezigheden van iedereen hebben we hier en daar een beroep moeten doen op de creativiteit van ouders, verzorgers, opa's, oma's, vriendjes en vriendinnetjes. Toch willen we benadrukken dat deze indeling niet heilig en dus ook definitief is... Niet voor niets maken we gebruik van ons C.V.S. (het

cursist volg systeem) want mocht blijken dat iemand beter af is in een andere groep, op een andere dag en/of tijd, zullen we dat ook echt voorstellen.

Misschien dat voetbal, hockey, padvinderij, muziekles, volleybal, turnen, ballet, kantklossen, schilderen, basketbal, handbal, bijles, schaken, bloemschikken, toneel, punniken, fotograferen, knutselen en therapeutisch asbakken kleien een keer verschoven kunnen worden.

Pasen...

In verband met de Pasen wordt er vanaf vrijdag 10 april geen lesgegeven. Op dinsdag 14 april gaan we weer verder. Dan tennissen we de eieren en het paasbrood er weer af!



Week 23...

Dat is een week om in je agenda te zetten, tenminste als je jezelf hebt ingeschreven voor het open toernooi van de jeugd. Van 1 tot en met 7 juni zullen de aanstormende talenten strijden om de prijzen tijdens de 'Mejor Open'

Op de site, www.ltc-deblinkert.nl, de officiële site van de vereniging lees je meer over het toernooi, kun je informatie inwinnen en kun je je inschrijven.

Dus voor een gezellige week vol wedstrijden, leuke activiteiten en mooi weer...inschrijven!

In de volgende editie, nummer 7, hebben we meer nieuws over dit leuke en drukbezochte toernooi, we hebben weer een mooie column van Fedor, leuke en nuttige tips en belangrijke informatie. In de tweede week van mei zal Noticias weer verzonden worden per elektronische postduif!

Heb je zelf belangrijk nieuws dat iedereen beslist moet weten? Geef het door! Info@mejor.nl is het adres voor alle mooie, enthousiaste, ontroerende en leuke anekdotes en ervaringen.

HASTA LA PROXIMA!

Namens het hele team van Mejor wensen we iedereen hele prettige paasdagen, een flitsende start van de competitie, zon en veel plezier toe!

En tot slot een wijze raad uit het oude China:

De dwaas doet wat hij niet laten kan, de wijze laat wat hij niet doen kan!