



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

EERSTE JAARGANG NUMMER 7

MEI 2009

Klein beginnen

Alles wat groot is, is ooit klein begonnen! En daar zijn de onderstaande foto's het levende bewijs van. En zijn we daar trots op? Jazeker! Op andere locaties konden ze nog niet terecht, maar deze talenten in de dop konden en wilden niet wachten...vandaar dat wij als trainers van Mejor en het bestuur van de Blinkies gezamenlijk volmondig WELKOM! hebben geroepen. Elke woensdagmiddag kun je ze komen bewonderen...De toegang is nu nog gratis...



Gedeeltelijk geen lessen...

In de eerste week van juni, om precies te zijn van de eerste tot en met de zevende van deze maand, komen de jeugdlessen te vervallen. Dan is namelijk het "Mejor Open". Vanaf 19:00 uur komen er banen vrij om les te geven. De senioren kunnen na 19:00 uur wel gewoon trainen...nou ja, gewoon...

Declaraties

Sommige mensen hebben de declaratie voor de lessen wat later ontvangen dan anderen. Niet dat we die mensen vergeten zijn...wees gerust. De reden is dat we in de eerste weken binnen de groepen geschoven hebben om iedereen op de juiste plek te krijgen: op de juiste dag en in de juiste groep. Vandaar!

Je hebt van die mensen...

Wanneer ik er niet zelf bij was geweest en iemand had mij dit verhaal verteld, had ik het ook niet geloofd en naar het land der fabelen verwezen...helaas, niets is minder waar. Maar we vonden het wel belangrijk genoeg om het verhaal van kleine Jaime, ter info, lering en vermaak in deze nieuwsbrief op te nemen. Lees en verbaas u, zullen we maar zeggen!

In het jaar 2000 mocht ik mijn mentor, Luis Mediero, assisteren bij een grote clinic in Barcelona. Op de accommodatie van de beroemde familie Sanchez werd een poging ondernomen om een vermelding te krijgen in het Guinness Book of Records. Het plan was om 250 mensen tegelijkertijd een 'serviceles' te geven op alle banen van het park. De accommodatie is tegen een berg op gebouwd en bestaat uit diverse etages. Alles is even sfeervol en luxe ontworpen, aangelegd en ingericht. De clinic was groot nieuws: alle kranten, sportbladen en zelfs de Catalaanse televisie had een delegatie naar Barcelona

gestuurd. Het was een drukte van jewelste.

Luis Mediero, meerdere keren uitgeroepen tot beste tennisleraar ter wereld, stond op een hoogwerker en alle assistenten voerden zijn instructies uit op de baan. Het was een geweldige dag: alle deelnemers rouleerden over diverse banen en heb ik die dag echt honderden mensen voorbij zien komen. Mijn 'reputatie' was mij al vooruit gehold. Bij elke nieuwe sessie was er wel iemand die vroeg: "Eres el Holandais verdad?". Jij bent die Hollander is het niet? "Si, soy." Ja, dat ben ik was steevast mijn antwoord.

"Y ahora, trabagamos!". En nu aan het werk!

Natuurlijk onthoud je ook bepaalde personen tijdens zo'n dag. Zo had ik direct een zwak voor dat hele kleine, maar zo fanatieke mannetje. Juan, 10 jaar, veel te klein voor zijn leeftijd, maar zo fel en temperamentvol dat je hem gewoon niet kon vergeten. Hij werkte zo ontzettend hard en wilde niet onderdoen voor zijn leeftijdsgenoten. En ja, ik heb hem op bepaalde puntjes gematst! Gewoon, omdat ik bewondering had voor de vechtlust, het fanatisme en de winnermentaliteit die deze knul.

Natuurlijk was het na afloop, geheel volgens de Spaanse traditie, groot feest compleet met de prijsuitreiking...en toen gebeurde het.

Alle deelnemers mochten naar de cadeautafel komen om iets uit te zoeken. De lange tafel lag vol met schoenen, trainingspakken, shirts, shorts, sporttassen, schoenen, posters, stickers en speldjes. Ook Juan mocht iets uitkiezen, maar het lukte hem niet. Het was een aandoenlijk gezicht. Een klein dralend kereltje wat het even niet meer weet.

Uiteindelijk vroeg hij schoorvoetend aan Luis of hij een poster en een pin van Patrick Rafter mocht hebben, zijn idool. "Natuurlijk mag dat!, zei Luis. "Weet je, ik geef je er ook nog een sticker bij!"

Trots als een pauw, gewapend met poster, pin en sticker in zijn handen rende hij naar zijn vader om zijn trofeeën te laten zien. "Tengo tres premios" Ik heb drie cadeaus, riep hij nog.

Zijn vader keek er nauwelijks naar en sprak Juan stevig toe. Ik kon niet horen wat er gezegd werd, maar het werd me al snel erg duidelijk. Hij had zijn zoon opdracht gegeven om direct terug te gaan naar de tafel en iets anders uit te zoeken: de cadeaus die Juan uitgezocht had waren niet groot en duur genoeg... Ik zag Juan naar de tafel komen, het koppie gebogen en de tranen biggelend over zijn wangen. "Quiero cambiar", 'Ik wil graag ruilen', sprak hij zachtjes, door zijn tranen heen.

Mijn hart brak, dat van Luis gelukkig ook. "no necesitas", dat hoeft niet, was het enige dat Luis zei.

Hij pakte de microfoon en sprak alle aanwezigen toe. Tot slot riep hij 'Juan' uit tot 'el talento del dia', de meest talentvolle speler van de dag. Luis zette hem op de tafel en gaf

hem een trainingspak, twee shirts en een short, sokken, schoenen, een sporttas en twee tennisrackets. Het applaus was oorverdovend en hield minutenlang aan. Kleine Juan was onze held. Zonder het er ook maar met een woord over te hebben, heeft Luis de kleine Juan en zijn vader gegeven wat ze zo vreselijk verdienden.

Bij de handjes...

De groep was bezig met de service. Hans was aan het uitleggen dat je naar de bal moet strekken en je hoofd omhoog moet houden. Anders wordt je klein en ga je een beetje in de slag hangen. "Oh, nou snap ik het", riep Dana enthousiast. "Als je de bal te laag raakt heb je last van een 'hangjongeren service...'

In huize Beukelaan is een discussie ontstaan...Zelf speel ik al jaren met de rode 'W'. met een klein uitstapje van een jaar ga ik met dit merk nu mijn 17^e seizoen in. Door de samenwerking met Groen en Wilson kon ik voor een zacht prijsje een pracht van een kinderracket voor Hidde aanschaffen. Meneer wenst een ander slaghout...dat van een linkhandige Spanjaard. En verder leg ik het niet uit!



Open brief aan: de 'Topper'

(gezien vanuit het oogpunt van een oud topsporter)

Ik ga er altijd even goed voor zitten. Prachtig om te zien hoe jij binnenkomt. Gestoken in een hip trainingspak en de tennisas nonchalant over de schouder geslagen kom je de kantine binnenlopen. Met de borst vooruit, geniet je van de blikken die de jouwe kruisen. Met een soepele zwaai zet je je tas neer. Je blik is tevreden als je je maatje informeert naar de baan waarop je zo gaat spelen. Mooi, de baan voor de kantine. Met lekker veel publiek en tweemaal zoveel ogen die op je gericht zullen zijn.

Eenmaal op de baan voel je je heerlijk. Je plukt nonchalant een pluusje van je zweetband, natuurlijk van hetzelfde merk als de rest van je kleding. Een snel merk hoor, want contractaanbiedingen van onder andere Rucanor en K.Swiss heb je afgeslagen. Dát moeten de mensen wel denken natuurlijk. Je hebt toch niet voor niets voor honderden euro's geïnvesteerd in je nieuwe outfit. De eerste ballen raak je lekker, met een noodvaart vliegen ze van je racket af. Met een schuin oog controleer je even of de mensen wel kijken naar de baan. Dan een bal in het net. Misprijzend kijk je naar je racket.



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

EERSTE JAARGANG NUMMER 7

MEI 2009

De volgende bal gaat weer in het net, al scheelde het deze keer niet veel hoor. Het racket word nu doodgekeken, je peutert wat aan je snaren. De mensen moeten toch weten dat het aan je racket ligt. Gelukkig is de volgende bal goed, je voelde al dat de blikken aan het afdwalen waren. Je moet de aandacht toch vasthouden. Wacht, je zal eens even een dreun geven met je favoriete forehand. Je meende net al te zien dat jouw forehand al besproken werd achter de ramen in de kantine, zo onder de indruk zijn de mensen. Boem! Wat een klap. De bal vliegt over het net, over de achterlijn, over je maatje, zo hoog het hek in. Geirriteerd kijk je naar de grond. De bal raakte een vuiltje bij de stuit vind je. Met veel misbaar wrijf je met je voet over het gravel. Dat moeten de mensen toch ook gezien hebben dat die bal raar opstuitte. Jij zou zo 'n bal normaal toch nooit uitslaan. De volgende ballen maar even heel voorzichtig terugbrengen. Geen fouten maken nu, dan denken de mensen dadelijk nog dat je uit vorm bent. Je maatje tikt een bal prachtig in de hoek. Wil hij even laten hoe goed hij wel is of zo. Jij zag toch dat die domme leerling op de baan naast hem een bal op jouw baan sloeg. Je irriteert je kapot aan die mensen. Ze slaan voor geen hout vind je, en ze zijn zo druk met zichzelf bezig dat ze niet eens kijken naar jou. Geen respect meer voor 'toppers' tegenwoordig, je schudt meewarig het hoofd. Ondertussen op een baan achteraf, staat de échte topper te trainen. Het liefst met zo weinig mogelijk publiek, alleen met zijn maatje of met de trainer. Wannabetoppers, neem eens een kijkje bij een échte topper. Als je stopt om even te kijken, zal de echte topper je beleefd toeknikken en je daarna niet meer zien staan. Het interesseert hem namelijk niet dat jij daar staat. Hij staat te trainen voor zichzelf, niet voor jou en al helemaal niet voor de mensen in de kantine. Hij hoeft voor niemand te laten zien dat hij zo goed, want hij is het al. Maakt hij een foutje dan geeft hij niemand de schuld, dan zal hij rustig en gefocused en rustig blijven. Hij staat daar lekker te trainen.

Iedereen die op LTC speelt is een amateur, in de beste zin van het woord. Dus beste wannabetopper, doe niet alsof je prof bent. Alsjeblieft, kom lekker tennissen, werk aan je techniek, drink achteraf een colaatje met je vrienden. En ben je stiekem toch écht goed, dan kom ik naar het achterafbaantje, en zullen we elkaar vriendelijk toeknikken.

Te oud? Wat nou te oud!

We horen het regelmatig als we het over bepaalde dingen hebben. "Ach, daar ben ik toch veel te oud voor". Hier volgen een paar feiten om te bewijzen dat je nooit, maar dan ook nooit te oud bent om te leren!

Bij Maria, 61 jaar jong, hebben we in een paar trainingen de duim achter de backhand weggekregen. Ze speelt inmiddels al een tijd zonder hulpstukken en bandages. Gaandeweg kreeg ze minder last van haar tennisarm en de

enige die klaagt is haar fysiotherapeut...ze hoeft namelijk niet meer richting zijn praktijk.

We hadden Ernst. Hij was de 80 ruim gepasseerd, maar nog altijd bloedfanatiek. Hij had op donderdagochtend les, samen met zijn vrienden Cor, Bep en Ruud. Hij kon ontploffen bij een slecht geraakte bal. En het is dat zijn ogen hem in de steek lieten, anders had hij vandaag de dag nog steeds op de baan gestaan!

Een ander voorbeeld? Geen probleem! Mijn oma van den Berg, waar ik, Hans, zo vreselijk veel van geleerd heb, is op haar tachtigste jaar begonnen aan een cursus Frans. Het jaar daarna is ze met mijn moeder Ank, mijn tante Sjaan en mijn tante Arda met de trein naar Parijs gegaan. "Je moet toch oefenen, niet waar" was het motto. Ze hebben er met elkaar een geweldig lang weekend van gemaakt.

Een verhaal van hier en nu? We spreken over Kees. Kees is sinds vorige maand 61 lentes jong en onlangs begonnen met tennis. Hij heeft een beginnerscursus gevolgd bij Fedor en Hans in Sport City Gouda en is in deze periode razend enthousiast geworden. Hij wil met iedereen trainen en punten spelen. Nou is Kees een sporter van huis uit; hij kan redelijk voetballen, squashen, badmintonnen en volgt diverse lessen bij Sport City in Gouda, waaronder spinning en fitnessstrainingen.

Maar op je 60^e beginnen met tennissen zegt genoeg. Kees hoeft niet meer te werken en kan op meerdere dagen van de week...en als hij niet op de camping zit, is hij altijd in voor een uurtje of wat!



Bijbaantje...

Een uur of dertig per week lessen geven en trainingen verzorgen; er zijn mensen die het als een parttime baantje zien. Iedereen die er net zo over denkt nodigen wij bij deze van harte uit om een weekje mee te komen draaien. We beginnen op maandag en spreken elkaar op woensdag nogmaals. Niet dat we de wijsheid in pacht hebben, maar we spreken uit ervaring.

Lesgeven is een vak en het varieert van rondlopen op de baan, kijken en analyseren, tips geven tot intensief meespelen tijdens en individuele training.

En voor alle duidelijkheid: we staan niet de hele dag lekker in het zonnetje een beetje balletjes aan te geven. Er kan ook een stevig windje staan, waardoor je verkleumd bent tot op het bot. Of wat te denken van een lekker plensbuitje, waardoor je loopt te soppen in je schoenen...en je moet nog een uurtje of wat. Niemand hoeft medelijden te hebben, we hebben een meer dan prachtig vak! We werken veel buiten, leren mensen dingen aan, hebben erg veel plezier, zien de ontwikkeling bij mensen en hebben al vroeg in het seizoen een lekker gezond kleurtje...maar om met onze ervaringsdeskundige te spreken: het is wel wielrennersbruin...



Hoe en wat

Volleren

Goed volleren is een vak apart. Er is veel minder tijd voor de slag dan wanneer je vanaf de achterlijn speelt. Volleys zijn korte en compacte slagen. Er zijn grote verschillen in volleren in een enkelspel ten opzichte van een dubbel. De opstelling is totaal anders en ook de richting van de bal is compleet anders.

Volleys in het dubbelspel vormen, samen met goede returns, de basis van de overwinning. Een dubbel win of verlies je aan het net. Door de ballen goed in de vrije ruimte te volleren, speel je de ballen onhaalbaar in plaats van onhoudbaar. Tempo, het snel nemen van de bal en deze de juiste richting geven, maken de netspeler een gevaarlijke tegenstander.

De volgorde van bewegen is dezelfde als bij elke andere slag: de schouderdraai in combinatie met de racketactie, daarna de voeten. Een heel belangrijk punt bij de volleys is dat het raakpunt ruim voor het lichaam moet zitten. Met raakpunten voor het lichaam is er sprake van controle en beheersing. Een goede volley is een korte compacte kaats waarbij een elleboog en polsactie elkaar opvolgen.

De balanshand, de hand die niet tennist, gaat zowel bij de forehandvolley als de backhandvolley, mee naar de kant van de bal. Zo is er altijd sprake van de 'wind up' en kan het racket lang in hetzelfde horizontale vlak bewogen worden. Er ontstaat op deze manier een zo lang mogelijke raakzone.

Een speler kan kiezen om verschillende grepen te hanteren voor beide volleys. Tijdens de wedstrijd zal de speler van greep moeten wisselen voor forehand of backhandvolley. Een andere mogelijkheid is om alle volleys uit



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

EERSTE JAARGANG NUMMER 7

MEI 2009

de zogenaamde tussengreep (continental grip) te spelen.

Het een is niet beter dan het ander. Het is maar wat de speler zelf het liefste wil. Wel is het zo dat beide stijlen van spelen voor- en nadelen hebben.

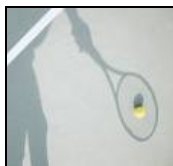
Wisselt de speler van greep dan is het voordeel dat er bij de volleys 'vol' contact is met de bal. Het racket staat loodrecht op de bal. Het nadeel is dat van greep wisselen tijd kost en er problemen kunnen ontstaan bij heel harde ballen.

Een speler die niet wisselt heeft geen tijdnood. Wel is het zo dat de volleys vaak met slice gespeeld worden en er dus minder vaart meegegeven wordt aan de bal. Spelers die volleys uit de tussengreep beheersen hebben vaak veel controle over de bal. Zij spelen de bal onhaalbaar in plaats van onhoudbaar.

In principe moeten volleys scorend zijn anders word je als netspeler kwetsbaar. De tegenstander krijgt dan een kans om een passeerslag te spelen of een lob te slaan. Als je aan het net staat heb je immers ongeveer de helft aan reactietijd. Van achterlijn naar achterlijn heb je ongeveer drie seconden, aan het net moet je in een razendsnel waarnemen, de juiste beslissing nemen en de bal winnend wegspeelen. Vandaar dat er geen tijd is voor een complete zwaai.

Er valt nog veel meer te vertellen over volleys dan we in dit artikel hebben vermeld.

Mocht je nog vragen hebben of inlichtingen willen inwinnen, neem gerust even contact op.



Meivakantie:

Het zijn ingewikkelde en verwarrende tijden! Sommige leerlingen van bepaalde scholen hebben een week, anderen hebben anderhalve week vakantie en er zijn er ook die maar liefst twee weken vakantie hebben. Ons programma is als volgt: de laatste lesdag is **zaterdag 25 april**.

We gaan weer verder op woensdag **6 mei**. Met één hele belangrijke uitzondering:

Hans geeft op woensdag 22 april zijn laatste trainingen, op **vrijdag 24 april** is hij er niet. Natuurlijk maken we dat te zijner tijd nog verder bekend en hangen we de bijzonderheden op de borden in en naast het clubgebouw.

Voeding en aanvulling

Stevig sporten en intensief bezig zijn is gezond en houdt je jong. Veel mensen hebben overdag te weinig beweging door een drukke baan of school. Juist dan is het belangrijk om het lijf moe te maken door te gaan sporten.

Maar door het sporten verliest je lichaam wel belangrijke voedingsstoffen en dat moet aangevuld worden. In eerste instantie is het belangrijk om gezond te eten en goed uit te rusten, genoeg uren slaap pakken, dat verschilt per persoon, maar je moet wel het gevoel 'uitgerust' te zijn wanneer je opstaat. Zo af en toe een keer snoepen is absoluut niet erg, zo hier en daar een borrel drinken ook niet, maar het is wel zaak op dit soort dingen te letten. Wanneer je meerdere keren per week fanatiek en intensief sport kan het zijn dat alleen een gezond voedingspatroon niet volstaat en dan moet je dus aanvullen. Het gaat niet zozeer om zwaar sporten, de mate van herstel is veel belangrijker.

Denk maar aan het volgende: een lange en zware partij kan wel, als je maar niet de volgende dag weer in topconditie aan de bak moet... dan begin je met stijve en stramme spieren. En dat is wat er gebeurt bij toernooien en competities. Gaandeweg de wedstrijden raakt de 'tank' leeg en nemen de prestaties zienderogen af. Aanvullen en herstellen kun je doen door multi-vitamine tabletten en andere supplementen te gebruiken. Wat veel gebruikt wordt is een visolie tablet, met Omega 3, een multi vitaminetablet en zaken voor soepele spieren en gewrichten. Neem gerust een kijkje op onze site, www.mejor.nl, daar staat een heel verhaal over voeding, aanvulling en supplementen. Mocht je meer informatie willen inwinnen of nog vragen hebben, neem gerust even contact op!



Jeugd tennistoernooi LTC de Blinkert

Om de ontwikkeling van de jeugd te stimuleren, heeft LTC de Blinkert in 2005 voor de 1^e keer een open jeugdtoernooi georganiseerd. Het was direct een succes en met ruim 100 deelnemers ook gelijk één van de grootste jeugdtoernooien in de regio IJssel en Lek. In 2007 hebben we het toernooi een extra impuls gegeven om gelijktijdig een K5 Nationaal Ranglijsttoernooi te organiseren. Baanbrekend als we zijn, hebben we er direct op toegezien dat de betere spelers in hun klasse wel konden deelnemen aan het K5, maar dan niet in het Opentoernooi.

Hierdoor zijn er 2 hele leuke toernooien ontstaan waarbij beginnende toernooispeelers die meedoen in het open toernooi, niet direct door ervaren spelers uit het toernooi worden geslagen omdat deze alleen worden toegelaten in het K5 toernooi. We hebben vanaf de start een fijne methode gevonden om de kinderen in een ontspannen sfeer op te vangen, op een ruim tennispark, in een gezellige kantine en vooral door de persoonlijke benadering van de wedstrijdleiding. De kinderen zijn dan ook heel vaak bij de wedstrijdtafel te vinden, omdat het daar altijd zo gezellig is. Hier en daar een

troostend woordje en een snoepje en heel vaak een 'high five' als stimulans of als felicitatie. We hebben altijd geprobeerd om het de kinderen naar hun zin te maken en hen waar te geven voor hun inschrijfgeld. Tijdens het toernooi hebben we op woensdagmiddag het inmiddels traditionele prijsserveren, waarbij er dozen vol met leuke hebbedingen in de servicevakken wordt gelegd en de kinderen d.m.v. een service deze spullen kunnen winnen. Of de zeer uitgebreide loterij, als afsluiting van het toernooi, waarbij altijd hele leuke en mooie prijzen zijn te winnen.

Dit jaar dus voor de 5^e keer het **Blinkies** open jeugdtoernooi en voor de 3^e keer het K5 toernooi, die dit jaar het "Mejor" 3e **Blinkies K5** is genoemd, ter promotie van het tennisinstituut **Mejor** maar vooral om de prettige samenwerking en tussen deze 'school' en de jeugdcommissie. Waarbij de mensen van Mejor dit jaar zeker ook een bijdrage zullen leveren in de organisatie en begeleiding van de wedstrijden.

We verwachten dit jaar weer een groot deelnemersveld en ik hoop dat hier ook weer heel veel kinderen van LTC de Blinkert bij zijn. Heel veel kinderen (maar vooral ouders) zijn soms bang om wedstrijden te spelen. Maar er is altijd meer te winnen dan te verliezen; je kunt namelijk goed zien of je alles wat je in de afgelopen lessen geleerd hebt beheerst: in 1 wedstrijd leer je veel meer dan alleen maar lessen en iets leren doe je om het te kunnen doen!!

Ik zou dus zeggen; vraag aan je tennisleraar of je al zover bent en doe dan lekker mee. Voor extra informatie kun je mij altijd even bellen of een mailtje sturen.

Om in te schrijven, zie de website: www.ltc-deblinkert.nl

Oliver Geenen

jeugdcommissie - LTC de Blinkert
06-51941223 of oli.4@hetnet.nl



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

HASTA LA PROXIMA!

Het **Mejor** Tennisteam!