



NOTICIAS!



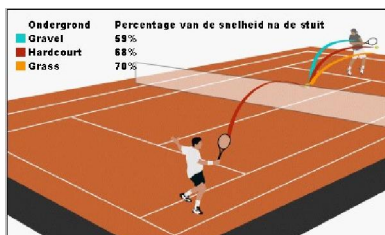
DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

EERSTE JAARGANG NUMMER 8

MEI 2009

Het seizoen is in volle gang

De Competitie draait op volle toeren en (gelukkig) worden de meeste wedstrijden nog gewoon op het gravel gespeeld. Het blijft een populaire ondergrond. Gravel is ook erg geliefd bij de trainers van Mejor. We hebben ook de ervaring van onder andere hardcourt en kunstgras... Na een dag beton voelen de gewrichten hetzelfde als de ondergrond; stram, stijf en zwaar. Voor kunstgras hebben we, en dat mag eigenlijk niet, ook wel eens alternatieve namen verzonnen. Hieronder in ieder geval wat belangrijke wetenswaardigheden over het spelen op gravel. Doe er je voordeel mee!



Als een bal op gravel met 108 km/u wordt geslagen, zal deze met 64 km/u opstuiten. Dit is maar 59% van de originele snelheid, waardoor een groot deel van de snelheid dus verloren gaat in tegenstelling tot hardcourt of grasbanen. Maar de gemalen baksteen zorgt er wel weer voor dat de spelers kunnen glijden over de tennisbaan. De korrels fungeren dan als een soort kogellagers tussen de baan en de tennisschoen. Spanjaard Rafael Nadal is de meest recente speler van een lange lijn van spelers,

die gebruikt maakt van zijn liefde voor gravel om bovenaan de wereldranglijst te komen. Gravel is een natuurlijke ondergrond. Het wordt gemaakt van gemalen steen, die soms nog bewerkt is. Op Roland Garros is de ondergrond gemaakt van natuurlijke klei, gemengd met gemalen baksteen die de oppervlakte bedekt. Deze bovenste laag geeft de bal ook die extra grip, waardoor gravel ook de bal langzamer laat opstuiten. Spaanse gravelspelers staan bekend om hun zware topspin slagen, om extra grip te krijgen op de tennisbaan. Hierdoor springen de ballen hoog op en wordt de tegenstander gedwongen om de bal op schouderhoogte terug te spelen. Dit maakt het weer moeilijker om winners te slaan.

Je ziet het effect/rotatie van de bal. Bij slice blijft de bal laag en wordt de bal vertraagd. Bij topspin stuit de extra hoog op. Maar gravel is veranderlijk. Wanneer het heeft geregend of de baan is vochtig, dan nemen de ballen het vocht op en worden extra zwaar. Hierdoor wordt de bal nog meer vertraagd en wordt het nog moeilijker om winners te slaan. Echter, als het warm en zonnig en de baan is droog, dan schiet de bal meer door na de stuit. Hierdoor lijkt gravel weer meer op een hardcourt- baan. Daarom moet je flexibel en geduldig zijn op gravel. Soms moet je echt schaken. Het zal moeilijk lukken om winners te slaan, tenzij je echt een superslag in je arm hebt! De lange rally's die je ziet bij gravelspelers, geeft hen

vaak de kans en tijd om zichzelf in een rally terug te knokken. Zeker bij een gemiddelde rally van 10-15 slagen. Hierdoor zijn spelers met een hoog uithoudingsvermogen – korte krachtsuitspanning en verdeeld over een lange tijd – in het voordeel. Snelle en potige spelers als Guillermo Coria zijn hierdoor in het voordeel. Een belangrijk deel van graveltennis is je voetenwerk. Je beweegt anders, omdat je nu je glijbewegingen moet timen om afstanden sneller te overbruggen. Wanneer je niet glijdt, kost je dit zeker twee meter. Hierdoor kun je minder snel herstellen na een slag en ben je sneller uit positie. Het kan dus het verschil uitmaken tussen een punt winnen of verliezen. Spelers die goed zijn op andere ondergronden, hebben vaak moeite om op gravel uit te voeten te kunnen. Jimmy Connors, John McEnroe, Boris Becker en Pete Sampras staan erom bekend dat zij nog nooit een groot graveltoernooi hebben kunnen winnen. Andre Agassi heeft deze trend kunnen doorbreken door met zijn hoge tempo de tegenstander op alle ondergronden onder druk te kunnen houden. Wanneer je niet dicteert op gravel, betekent dit dat je flink zult moeten lopen, stoppen en glijden. Gravel is de beste ondergrond om een dropshot te spelen. Je moet in iedere rally werken om de opening te creëren voor de winner. Het is bijna een kunstvorm om een goede gravelspeler te zijn. Daarom is het voor graveltennissers weer



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

EERSTE JAARGANG NUMMER 8

MEI 2009

moelijk om te winnen op snelle en harde banen.

Niet te gemakkelijk

Langzaam reed de trein het station binnen. 'Rotterdam Centraal', klonk het door de luidsprekers in de wagon. 'Eindpunt van deze trein.' Ik keek mijn ogen uit, al die perrons, al die trappen en die hollende mensenmassa, allemaal op weg naar een aansluiting of de uitgang. Ik liep geconcentreerd de grote stenen trap af, voor de zekerheid nogmaals controlerend of het geld nog in mijn broekzak zat. Vandaag was een belangrijke dag. In de immense stationshal dreigde ik even het spoor bijster te raken. Waar was het metrostation? Rotterdam Centraal was namelijk niet mijn eindbestemming. Het beroemde Zuidplein, daar moest ik zijn! Zal ik het aan iemand vragen? Nee, dit wil ik helemaal alleen doen! De borden met 'naar de trams' en 'naar de bussen' zag ik, maar geen bord te bekennen met 'naar de metro's'. Nog een keer de hele hal door. Daar! Helemaal in de hoek. Gevonden. Een zucht van verlichting. Ik zocht in een andere broekzak, dan waar mijn geld zat, naar mijn strippenkaart. Bij de automaat stempelde ik drie zones af, precies zoals mijn grote broer had uitgelegd; twee zones voor de rit naar het Zuidplein en altijd eentje extra.

Mijn felbegeerde trainingspak kwam steeds dichterbij. Lichtblauw met en glimmend,

met drie strepen op de broek. Ik had er meer dan een half jaar voor gewerkt en gespaard. Auto's gewassen, klusjes opgeknapt en geen cent van mijn verjaardagsgeld uitgegeven. Mijn mams heeft me geduldig uitgelegd dat ze me het pak heel graag had willen geven voor mijn verjaardag, maar dat kon eenvoudigweg niet.

Ik had andere dingen gekregen en die waren veel belangrijker, zoals boeken voor school en nieuwe schoenen. Want we hadden het niet breed. Wel beloofde ze me toen al de reis te betalen wanneer ik het bedrag bij elkaar had.

En dat had ze nu ook gedaan! Ze had zelfs vijf gulden extra uit de winkelkas gehaald. "Om onderweg een broodje te kopen" had ze nog gezegd. Nog drie haltes. Ik hield mijn blik strak op het bord boven de deur gericht. "Leuvehaven" zei de blikken stem. De deuren gingen weer dicht en de metro maakte snel vaart. Binnen een minuut klonk het "Coolhaven". Ik had bij het afremmen nog een voetje nodig om niet uit de plastic stoel te vallen. Volgens het bord zou de volgende halte Zuidplein zijn. Ik ging vast staan.

Nog voor de metro stilstond had ik mijn vinger al aan de knop om de deuren te openen. Ik sprong eruit, liep de trap op, bovenaan links en daar stond ik. Midden op het grote Zuidplein.



Opnieuw volgde ik de instructies van mijn grote broer. Hij had mij precies verteld hoe ik moest lopen. Langs de Hema en bij de splitsing linksaf, langs het grote terras van La Boca en dan rechts. Aan het eind van dat pad zou ik er zijn.

Ik had geen oog voor andere winkels. Ik liep zo snel als ik kon de opgedragen route. Rob had gelijk gehad. Daar! Aan het eind van het pad, de mooi en helder verlichte etalage van Perry Sport. Voordat ik door de grote glazen deuren ging, voelde ik nog een keer in de zak van mijn spijkerbroek. Gelukkig, het geld had ik nog.

"Dag mevrouw" riep ik vrolijk, toen ik voor de toonbank stond. "ik kom voor het lichtblauwe adidaspak, maat 164, daar is vanmorgen over gebeld. Het zou voor mij achter gehangen worden." "ik ga even voor je kijken, een momentje, ik ben zo terug" De dame verdween door een grote witte deur waar 'magazijn' op stond. Wat duurt dat lang, dacht ik nog. Zou ze wel weten wat ze moet zoeken? Zou het pak er nog wel zijn? Ik werd onrustig, keek op mijn horloge en hield de deur scherp in de gaten. Waar blijft dat mens nou? Daar was ze eindelijk...maar zonder pak.



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

EERSTE JAARGANG NUMMER 8

MEI 2009

“Achter hangt niets”, zei ze vriendelijk. “Maar ik loop wel even met je mee de winkel in, wie weet hangt ‘ie daar nog. Maatje 164 is het niet?” Maat 164, verbeterde ik haar. We liepen naar de afdeling en begonnen allebei aan een kant te zoeken. “Donkerblauw 152, lichtblauw 176, donkerblauw 164”, hoorde ik haar mompelen.

Van elk pak werd het label bekeken. Niets! Geen lichtblauw trainingspak maat 164.

“Sorry knul”, zei de verkoopster met een Rotterdams accent. “ik kan je niet verder helpen, en het probleem met die merken is dat het ook niet meer bij te bestellen is. Op is op:”

Had ik hier zolang voor geknokt, zo hard voor gewerkt en deze reis helemaal alleen en voor niets gemaakt? De moed zonk in mijn schoenen. Geen pak!

Het bedankt voor de moeite en tot ziens smoorden gedeeltelijk in mijn tranen. Met mijn handen diep in mijn zakken slofte ik de winkel uit. Met grote tegenzin liep ik nogmaals langs de etalage, op weg naar huis.



Maar wat was dat? Mijn adem stakte, mijn ogen werden groter en ik wilde iets zeggen, maar kon het niet. Ik keek, keek nog eens en wees met mijn hand naar het glas. Uiteindelijk stamelde ik: “Die pop. Die pop

heeft mijn pak aan. Adidas. Lichtblauw. Glimmend.” Ik stooft de winkel weer in.

“Mevrouw, mevrouw, die pop heeft mijn pak aan. Ik heb hem gezien. In de etalage. Mijn maat. Mijn pak.” De dame was inmiddels al in gesprek met een andere klant over een turnpakje. Ik ben er tussen gesprongen en heb tegen de verkoopster gezegd dat ik mijn pak had gezien, in de etalage, tussen de twee tennissers in. Ik heb nog geroepen dat ik het pak ook zelf kon pakken en was al onderweg naar de etalage. “ik loop wel even met je mee”, zei ze. Ze begreep het. Samen hebben we het pak van de pop gehaald. Het jasje was zo gebeurd, de broek ging een stuk moeilijker. Toch kregen we het snel voor elkaar. In de etalage stond nu een blote pop. En het pak? Dat had ik stevig in mijn armen. Afrekenen.

Had ik mijn geld nog? Gelukkig! Trots haalde ik de bankbiljetten en wat muntgeld uit mijn broekzak tevoorschijn. Met plezier telde ik 125 gulden voor haar uit en legde het op de toonbank. “Weet je wat”, zei de verkoopster, “Ik haal er 10 procent vanaf. Hij is en beetje stoffig en het is echt de allerallerlaatste.”

Ik knikte enthousiast. Dan zou ik nog iets overhouden. Ze gaf me een tientje en een knaak terug, deed de rest in de kassa en zei: “Veel plezier ermee knul.”

“Nou, reken maar” riep ik en voor de tweede keer liep ik de winkel uit. Maar wel met een heel ander gevoel dan de eerste keer! Ik had mijn pak! En toen

wist ik het: je hebt meer plezier van dingen als je er voor moet knokken.

Met de metro terug naar centraal. Makkie. Fluitend wandelde ik naar spoor 7, waar de trein naar Gouda zou vertrekken. Eitje. En weer terug in Gouda liep ik zo snel als ik kon naar huis.

Zo trots als een pauw duurde ik mijn mama's winkeldeur open. In mijn ene hand een tas met een pak, in de andere een grote bos bloemen.



Wie de schoen past..

trekt hem aan!
Zo luidt het aloude spreekwoord.
En het gaat even om de competitie. Bij de meeste teams gaat het gelukkig allemaal heel goed, wordt er sportief gespeeld en verloopt alles zoals het hoort. Een competitiedag moet ook een gezellige dag zijn...

Helaas hebben ons ook enkele verontrustende berichten bereikt...berichten waar we niet zo vrolijk van worden. Er werden namelijk met opzet ballen het park uitgeslagen, even omlopen naar de eigen baan voor de volgende wedstrijd was iets te ver, dus werd maar even 'overgestoken' over een baan waar een wedstrijd aan de gang was.



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

EERSTE JAARGANG NUMMER 8

MEI 2009

Tijdens de wedstrijden zijn woorden en termen geroepen die echt niet thuishoren op een tennisbaan en ook niet daarbuiten. Ook gaat het verhaal dat er tijdens een partij sprake was van 'rondvliegende rackets', en dat terwijl er nauwelijks sprake was van wind...

Nee, ze waaien niet van de bomen!

Met andere woorden: tijdens de wedstrijden gedraag je je sportief en zoals het hoort.

Je houdt je racket gewoon vast en scheldwoorden slik je maar gewoon in. Er gaan geen ballen met opzet richting de provinciale weg.. Je speelt namens jouw vereniging en als jij je als speler misdraagt, krijgt de hele vereniging daar een slechte naam door.

We hebben een goede, om niet te zeggen hele goede naam, dus hou' je 'gewoon' aan de geldende regels. Zoveel zijn het er niet...



Bedoelingen

Als speler moet je proberen om met elke slag een bedoeling te hebben; over het net en binnen de lijnen is niet voldoende. Je zult moeten proberen het initiatief naar je toe te trekken

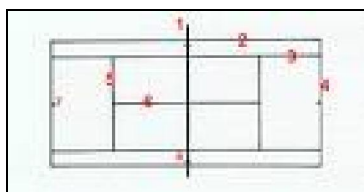
om jouw wil op te leggen aan je tegenstander.

Binnen het tennis zijn er 5 bedoelingen:

- ♦ neutraal spelen
- ♦ opbouwen
- ♦ scoren
- ♦ voorkomen tot scoren
- ♦ uitlokken

neutraal spelen:

Het spelen van makkelijk bereikbare ballen, zonder veel vaart, niet scherp en met weinig effect. Tegenstanders worden niet in de problemen gebracht. Men speelt elkaar als het waren aan. Neutrale ballen worden veel gespeeld tijdens het inspelen voor een wedstrijd en zijn uitstekend geschikt voor het ontwikkelen van ritme en vastheid.



Opbouwen:

Het spelen van moeilijk bereikbare ballen, redelijk hard, scherp en eventueel met veel effect. Het gaat erom een makkelijke bal terug te krijgen om vervolgens het punt te winnen. Vaak volgt op een opbouwende bal een scorende.

Scoren:

Een bal zodanig spelen, dat deze onbereikbaar is voor de tegenstander. De bal wordt niet meer teruggeslagen. Een passeerslag en een dropshot zijn

voorbeelden van scorende ballen.

Voorkomen tot scoren:

Dit wordt ook wel verdedigen genoemd. Het is het verwerken van een moeilijke bal om het punt niet direct tegen te krijgen. Vaak worden verdedigende ballen gespeeld op opbouwende ballen van de tegenstander. Deze ballen zijn vaak hoog, diep en cross.

Uitlokken:

Een ogenschijnlijk makkelijke bal spelen, waarbij de tegenstander zich gemakkelijk kan verslaan. Vaak is een uitgelokte bal wat korter en heeft deze veel effect.

Een bal zonder bedoeling gespeeld, is meestal neutraal en veroorzaakt geen probleem bij de tegenstander. Als speler moet je, volgens ons, altijd een bedoeling met een bal hebben. Anders vervalt je in een spel van spelen om maar niet te verliezen...en spelen om niet te verliezen is iets heel anders dan spelen om te winnen... Mocht je nog vragen hebben of inlichtingen willen inwinnen, neem gerust even contact op.

Grips en bespanningen

Goed gereedschap is het halve werk luidt het aloude spreekwoord, een goed racket maakt het spelen gemakkelijker, maar er komt meer bij kijken dan alleen het frame. Een goede bespanning en een goede grip dragen ook bij tot betere prestaties.



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

EERSTE JAARGANG NUMMER 8

MEI 2009



Wanneer een grip te dun is gaat het racket in de hand draaien, wanneer de bal niet in het midden van het blad wordt geraakt, waardoor de slag onzuiver wordt. Vaak lost men dit op door harder in het racket te gaan knijpen, de speler gaat meer kracht gebruiken en wordt de kans op blessures dus groter. Bij een te dikke grip verliest de speler het contact met de greep tijdens de slag en is het net of hij het racket uit de hand laat schieten. Ook hier moet de speler meer kracht gebruiken dan eigenlijk nodig is.

Als je twijfelt of je de juiste gripmaat hebt, vraag het dan gerust, een grip kan redelijk makkelijk dunner of dikker gemaakt worden, zorg er wel voor dat het handvat achthoekig blijft en niet te rond wordt.

Ook een gladde grip is vaak een bron van ergernis, het racket draait, schuift en kantelt tijdens de slag, wat ten koste gaat van de snelheid en zuiverheid. Een goede grip heeft kleefkracht en is stroef, de speler moet heel bewust het racket overpakken in plaats van eroverheen glijden.

Een goede grip transporteert transpiratievocht weg van het oppervlak waardoor het racket prettig in de hand blijft liggen.

Een grip heeft niet het eeuwige leven, op een gegeven moment is deze versleten of verzadigd vanwege het vocht en is deze aan vervanging toe, daarbij moet gezegd worden dat een overgrip sneller slijt dan een basisgrip. Vervang regelmatig een overgrip als je die gebruikt, bijvoorbeeld voor een competitiedag of wedstrijd. Een basisgrip gaat langer mee en hoeft minder vaak vervangen te worden, echter wel voordat deze tot op de draad versleten is. Een handige tip is wellicht om altijd een extra basisgrip en een setje overgrips in je tas te hebben voor het geval dat. Een setje goede overgrips (meestal 3 in een pakje) koop je al voor € 9 Euro, een basisgrip kost ongeveer hetzelfde; je zult er maar eentje nodig hebben in de tie break van de derde set... en er zit er geen in je tas.



Een goede bespanning is een must om lekker te spelen, een bespanning bestaat in het algemeen uit een samenstelling van diverse kunststoffen, die onder invloed van temperatuurverschillen, zonlicht en het spelen langer worden, daarom neemt de spanning af. Als je je bespanning niet kapot slaat betekent dat niet dat je een paar jaar met dezelfde bespanning kunt doen, de rek gaat namelijk na verloop van tijd uit de snaar en verlies je controle over de bal. Een goed advies is om eens

per half jaar in ieder geval de bespanning te laten controleren en zonodig te laten vervangen. Een goede bespanning hoeft absoluut geen vijftig euro te kosten; er zijn al prima snaren voor rond de twintig euro. We geven je graag een geheel vrijblijvend advies over de juiste bespanning in combinatie met jouw speelstijl. En beloofd is beloofd:

Sla je er echt na een uurtje ploeteren geen deuk mee in het spreekwoordelijke pakje boter...dan knippen we 'm eruit en doen we het opnieuw! Voor niks!

Mentaal Momentje

Stel je voor; je bent een goede jeugdspeler. Je bent lid van een club, mag regelmatig trainen, kunt meespelen in een competitieteam. Daarbij speel je regelmatig een uurtje vrij met een maatje. Helemaal geweldig en geen vuiltje aan de lucht. Toch horen en zien wij regelmatig 'grote monden' en 'boze' gezichten richting vaders en moeders. "Bemoei je je er niet mee". "Doe het lekker zelf als je het zo goed weet" Dat kan natuurlijk gebeuren, maar vraag je wel even af of het terecht is. Want..

Wie betaalt jouw contributie?
Wie betaalt het lesgeld?
Kook je zelf of kun je 's avonds aanschuiven?
Doe je zelf de was of kun je je schone kleren zo uit de kast pakken?
En als het slecht weer is, is er dan niemand die je brengt?
Ouders doen er veel voor, maar ze laten er nog heel veel meer



NOTICIAS!

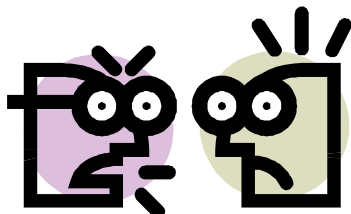


DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

EERSTE JAARGANG NUMMER 8

MEI 2009

voor. Ze besteden hun kostbare vrije tijd aan jou. Dat doen ze met heel veel liefde en plezier, maar dat is dus niet de gewoonste zaak van de wereld!



Misschien is al dat 'leuke getennis' wel een prachtig cadeau dat je hebt gekregen en daarvoor verdienen jouw ouders geen grote mond. Misschien verdienen ze wel een medaille of een standbeeld voor alles wat ze doen en laten!



Het beest is terug

Een operatie aan de knie hield hem een paar weken aan de kant. Maar hij is op de weg terug. En hoe! We hebben het hier over Hans Baan. Het begon weer met 10 minuutjes per week tennissen en diverse oefeningen die hij trouw elke dag deed. In overleg met de fysiotherapeut werd het een kwartiertje per keer en op

eigen initiatief en in onderling overleg werd het twee keer een kwartiertje per week...met hier en daar wat uitloop. Zeer binnenkort is het vocht uit de knie, is er geen reactie meer na het sporten en kan hij er weer vol voor gaan!

Met wat kleine correcties en een paar nuttige tips 'veegt' hij weer met zijn forehand, 'snoeit' hij weer met zijn backhand en 'krult' hij de service weer diep in het hoekje. Nog een paar weken en hij kan (bijna) elke uitdaging weer aan! Dames en heren van de wedstrijdleiding: Zeg niet dat u niet gewaarschuwd bent!



Op naar de zomer...

Alle vakanties even voorbij? Nou vergeet het maar! Hemelvaart en Pinksteren komen nog. Op donderdag 21 mei, hemelvaartsdag is er geen les. En dat is maar goed ook. Op die dag viert Hans, net als Carolyn Jacobs en Sharon Kruijthof ieder zijn of haar verjaardag.

Hans wordt voor de zoveelste keer 38 en aan een dame vragen hoe oud ze wordt is erg onbeleefd en 'not done'. Vrijdag de 22^e is er ook geen les! Dan slapen we onze roes uit...we worden ook allemaal een dagje ouder...

Op zondag 31 mei is het eerste pinksterdag en wordt Boaz Levering twee. Een feestje dus. En op maandag 1 juni willen we niemand de kans ontnemen om heerlijk in de file te gaan staan op weg naar de meubelboulevard, een autoshow, een pretpark of het strand, vandaar dat we op dinsdag 2 juni weer van start gaan.

Open jeugd toernooi

Nog niet ingeschreven of aangemeld voor het Mejor open in de eerste week van juni? Direct contact opnemen met Oliver Geenen! Misschien kan hij je nog ergens tussen frommelen, zoodat je in ieder geval nog mee kunt doen aan het gezelligste, leukste en inmiddels drukst bezette toernooi van de hele regio! Informatie over het open toernooi is te vinden via www.ltc-deblinkert.nl, de website van de Blinkert. En anders heel rap een mail sturen naar Oliver Geenen. Oli.4@hetnet.nl. DOEN!

Superfoto's

Eind april was Richard van Loon bij ons op het park om foto's te maken. Nou is gewoon foto's maken niet helemaal de term die de lading dekt. Hij kwam gewapend met een pracht



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

EERSTE JAARGANG NUMMER 8

MEI 2009

van een camera en met nog veel mooiere lenzen.



Teletoevers noemen we dat. De resultaten zijn dan ook werkelijk schitterend! We gaan de mooiste op vellen papier plakken, we zetten er een nummer bij en dan zijn ze gewoon door iedereen te bestellen!

Via de site www.mejor.nl zijn alle foto's te bewonderen. Ons advies? Ga er even rustig voor zitten en geniet! Met volle teugen.

Voor een foto van deze superkwaliteit rekent Richard € 0,90 per afdruk.

Voor een vergroting van 20 x 30 centimeter betaal je € 2,50.

Wij hebben de nodige exemplaren al besteld! We houden jullie op de hoogte!



langs de kant. Een trainer die op de vuist ging met een pupil. Een trainer die doping adviseerde, een trainer die altijd sprak in doemscenario's. Kortom, ik mag mij een kenner van trainers noemen. Voor wat het waard is...



Groot was dan ook mijn vreugde toen ik Ilario Casoni ontmoette. Hij werd mijn nieuwe trainer. Ik was euforisch. Grote atleten heeft hij begeleid en geadviseerd. Als tennisser werkte bijvoorbeeld Tim Henman samen met Casoni. Waarom werd Casoni nu zo geroemd? Ik stelde hem mijzelf voor als een klassieke Italiaan uit de jaren '50, met een pak op maat gesneden, gladde schoentjes en de geverfde haren strak in de gel. Niets van dat alles!

Casoni bleek een rustige man, altijd op de achtergrond, maar als het nodig was verhief hij zijn stem en was iedereen muisstil.

Hij had uiteraard de kennis die nodig is om een goede trainer te zijn, maar wat was dat extra's?

Het was niet zijn persoonlijkheid en al helemaal niet zijn charisma; woorden die de laatste tijd maar al te graag worden gebruikt bij de beschrijving van trainers en managers.

Nee, het was zijn manier van communiceren; hij gaf nooit het antwoord op vragen, hij wilde dat zijn pupillen het antwoord zelf onttrafelden.

Trainers en trainers

(uit het zadel: door Fedor Slegtenhorst)

Ilario Casoni. Alleen met die naam al heeft hij een voorsprong op, pakweg, Ron van Dijk. Mijnheer Casoni noem ik hem nog altijd. Het is de beste trainer die ik ooit heb gehad. En daarmee laat hij een peloton aan trainers achter zich.

Ik heb een trainer meegemaakt die alleen met je praatte als je goed presteerde. Een trainer die bang was om op te treden tegen zijn pupillen. Een trainer die altijd drie octaven hoger praatte dan nodig was. Een trainer die tactisch zo slecht was dat het team altijd z'n eigen plan trok. Een trainer die alleen aandacht gaf aan de meisjes



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

EERSTE JAARGANG NUMMER 8

MEI 2009

Hij liet zijn pupillen nadenken, bewust bezig zijn met zichzelf. Waarom dat stapje naar rechts? Waarom die demarrage? Waarom te snel, waarom te langzaam, waarom naar voren? Hij leerde sporters aan om zelf na te denken, zodat ze, in een wedstrijd of zonder trainer, fouten bij zichzelf herkenden en direct konden corrigeren. Natuurlijk was het niet één grote zelfkennistest elke training, maar als je fouten maakte, dan werden die samen geanalyseerd en teruggekoppeld.

Is dit dan dé manier? Nee. Voor mij was het de manier. Een goede trainer kan zich aanpassen aan zijn groep, maar behoudt zijn eigen stijl. Vandaar dat Hans Levering bij Mejor hierop heeft gelet bij de invulling van zijn team. Verschillende karakters, verschillende persoonlijkheden, zodat iedereen de juiste trainer kan vinden binnen het team van Mejor, ieder met zijn eigen aanpak. Misschien heeft u behoefte aan een trainer met een grote bek, of een trainer met zijn haren strak in de gel, of een trainer die met u op de vuist gaat. Wel missen wij nog zo'n soort trainer in het team van Mejor... als kiespijn!

Overigens, ik wil u mijn laatste ontmoeting met Henman niet onthouden.



Overigens, ik wil u mijn laatste ontmoeting met Henman niet onthouden.

"Hi Tim", sprak ik bedeesd. Hij was groter dan ik, wel een kop groter zelfs. Zijn ogen hadden een felblauwe kleur en keken naar beneden.

"Hi Fedor", was het beredigende antwoord.

"When are you going to win Wimbledon, Tim?" Het was bedoeld als grapje, maar de serieuze ondertoon ontging Tim niet.

Zijn ogen werden fel, zijn antwoord was legendarisch: "Don't you think I'm tryin!?" Daar had ik even niet van terug. Zijn lange slungelige, maar pezige lichaam verdween door de deur, de fitnesszaal in. Hij zou Wimbledon helaas nooit winnen. Wat zou zijn trainer hebben gezegd...?

Tot slot van deze editie is het voor ons belangrijk om te melden dat het ook jullie nieuwsbrief is! Heb je iets dat te mooi is om voor jezelf te houden, of je wilt iets heel belangrijks kwijt? Kruip achter je beeldscherm en tik een mooi bericht in! Het liefst in 'word' dan plakken wij het er wel in!

Het adres: info@mejor.nl

De volgende editie verschijnt eind mei, begin juni, ook weer met een aantal mooie verhalen,

leuke en nuttige informatie en met misschien wel jouw verhaal...

HASTA LA PROXIMA!

Het hele **Mejor** Tennisteam!