



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

EERSTE JAARGANG NUMMER 14

OKTOBER 2009

Mexicaanse griep...

Virusje...het mysterie is verklaard waarom sommige mensen niet op tijd op de hoogte waren. Er was sprake van een virus. Niet het Mexicaanse griepvirus, waarbij je wakker wordt met een sombrero op je hoofd, hoge koorts en plotsklaps vloeiend Spaans spreekt. Nee! Het was een heftig virus, dat diverse computers echt lamgelegd heeft. En als je dan ook het complete 'outlook' kwijt bent, inclusief postvak in en uit, kun je zeggen dat er echt een probleem is ontstaan. Natuurlijk maken we back ups, natuurlijk hebben we systeemherstel, maar helaas ben je altijd dingen kwijt! We hebben Noticias nummer 12 in de herhaling alsnog verstuurd en vandaar dat een paar nieuwsbrieven redelijk kort op elkaar zaten en zitten. Maar dat zijn de omstandigheden even en daar hebben we bijzonder weinig aan kunnen doen. Zowel Marianne, Hans, Claudia en Oliver hebben er echt last van gehad. Sommige mensen hebben dus dubbel antwoord moeten geven, en daarvoor onze oprechte excuses en verontschuldigen. Van opzet was echt geen sprake; de techniek liet ons even in de steek! Mensen die zich bezighouden met het saboteren van het internet kunnen zich beter niet bij ons melden. Met liefde trekken wij bij deze vrolijke vrienden een racket over het hoofd...met de bespanning er nog in.

Driftkickers en racketsmijters

Tijdens elke competitiedag of toernooi komen we ze tegen. Is het niet op de eigen baan, dan is het wel op een baan naast je of ergens in de buurt. De dames en/of heren die hogere machten aanroepen, hun racket in het hek parkeren of een pracht van een schutting bouwen. (qua taal wel te verstaan) het is niet netjes, het mag niet en hoort ook helemaal niet bij tennis en dat moet deze mensen verteld worden; het liefst snel, luid en heel erg duidelijk. Zonder deze heethoofden direct in bescherming te nemen, willen we wel duidelijk maken dat het verhaal ook een andere kant heeft. Met andere woorden: slecht gedrag heeft een oorzaak!



Binnen de 'sportpsychologie' noemen we dat **bestaansrecht en ontstaansrecht**. Zoveel spelers, zoveel karakters en dus ook net zoveel verschillende reacties op teleurstellingen en tegenslagen. De een verwerkt en accepteert, de ander kropt het

op. En waar de ene speler zich oplaadt, ontaardt een ander zich. De oorzaak van 'slecht' gedrag hoeft helemaal niet tijdens het tennissen te zijn ontstaan; sterker nog: slecht gedrag heeft vaak een heel andere, diepliggende oorzaak, die helemaal niets met tennis te maken heeft. Het openbaart zich alleen juist wel op die bepaalde momenten. Hierbij kun je denken aan onverwerkt verdriet, een ongeluk, het verlies van een dierbare of tot op het bot gepest en geterroriseerd zijn op school. Ook een scheiding van ouders of het verbreken van een relatie kan grote invloed hebben op gedrag, motivatie en prestatie.



De trainers van Mejor kunnen driftkickers, racketsmijters, losbollen, faalangstigen, perfectionisten en andere probleemgevallen echt op weg helpen. Dat is één van de belangrijkste redenen waarom "Mejor" in 2007 is opgezet. "Eerste hulp bij tennis" is dus niet zomaar een statement of slogan, Mejor helpt je verder op het gebied van techniek, tactiek, strategie en mentaliteit. Door een combinatie van persoonlijke gesprekken en individuele trainingen leren we je om met teleurstellingen om te gaan, de juiste beslissingen te nemen, dingen te verwerken en een plek te geven en stappen te maken om een betere speler te worden. Mensen kun je niet veranderen, hun gedrag wel! Want eerlijk is eerlijk: slecht gedrag is eigenlijk niet meer dan een 'schreeuw' om hulp. Vandaar: Mejor, eerste hulp bij tennis. Je bent de eerste niet en zult ook niet de laatste zijn die letterlijk vastloopt in de carrière. Dat kan zijn op niveau 9, maar ook op niveau 3 en alles wat daar tussen zit.

Mejor biedt hulp!

En hulp bieden we ongeacht ervaring, speelsterkte, leeftijd of niveau. Buiten de 'normale' mensen begeleiden we ook spelers met het syndroom van Down, mensen met PDD-NOS en diverse vormen autisme en andere aandoeningen. Ook hoog begaafden, somberaars en echte piekeraars trainen bij ons. Neem voor meer informatie gerust even, geheel vrijblijvend, contact op.

06 – 55 88 61 01
info@mejor.nl
www.mejor.nl

12 december 2009

Een feestje? Ja gezellig! Zomaar? Nee zeker niet! Dat is de dag dat we uit al onze jeugdleden, lid of geen lid van de vereniging de "Blinkie" van het jaar bekendmaken. Een bokaal die we uitreiken aan de jongedame en heer die zich op alle fronten goed gedragen heeft. Of we een paar voorbeelden kunnen noemen? Dat is echt geen enkel probleem! Ballen rapen om maar wat te noemen, het zonder gezeur slepen van de baan na de les, niet dwars door de uitleg van de trainers heen 'beppen' en er ook echt zijn voor medecursisten op die momenten dat het nodig is. We hebben al een 'heer' en 'dame' op het oog, maar de namen houden we nog even onder de hoed. Verder hebben we een leuk programma voor iedereen dat elders in deze nieuwsbrief bekend gemaakt wordt. Mocht je zelf wensen hebben, laat het ons weten. Wie weet is het een superidee en kunnen we het inpassen! En de ouders dan? Die mogen bij de uitreiking zijn, daarna mogen ze naar huis of iets anders doen. Ze mogen iedereen aan het eind van het feestje ophalen! Niets voor niets is het een feestje voor de "Blinkies van Mejor"

Verslag Minitennistoernooi

Er is gestreden om elk punt, er zijn onmogelijke ballen gehaald, prachtige rally's gespeeld en iedereen heeft zijn of haar beste beentje voorgezet. Het was Marianne die het initiatief nam om voor de mini's een toernooi te organiseren en de dingen eromheen te regelen. Groen Sport heeft ons geweldig geholpen, Wilson Nederland was ook enthousiast en steunde ons met spullen en leuke prijsjes. Niet vergeten dat we ook het bestuur van de Blinkert heel hartelijk moeten bedanken voor het beschikbaar stellen van de benodigde banen. Volgend jaar weer? Natuurlijk!

De winnaars en winnaressen op een rijtje:

Meisjes:

Overall winnaar: Michelle Davids
 Totaal 7 punten 13 games
 Poule winnaar: Isabelle den Hartog Totaal 6 punten 15 games

Jongens:

Overall winnaar: Milan Buis
 Totaal 8 punten 28 games
 Poule winnaar: Daniël Storck
 Totaal 8 punten 24 games





NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

EERSTE JAARGANG NUMMER 14

OKTOBER 2009

60 jaar?

Nee! 60 jaar ervaring. En als je terugreken van 2009 betekent dat het volgende: Davida had haar eerste tennislessen dus al in 1949. En dat was een heel andere tijd. Een groot aantal jaren geleden 'mocht' ik haar een serie lessen geven. Onlangs heb ik haar gevraagd leuke en memorabele momenten op te schrijven. En gelukkig voor ons allemaal wilde ze dat met alle soorten van genoegen!

Hierbij haar verhaal .

60 jaar geleden was tennis een 'elitesport' In die tijd werkte ik bij Heineken en de firma bood aan een deel van het bedrag dat tennissen en lessen kostten voor haar rekening te nemen. Ik heb toen aan mijn ouders gevraagd of ik dat mocht gaan doen en zij vonden het goed dat ik ging tennissen. Mijn moeder maakte vervolgens een jurkje tot halverwege de kuit... Mijn eerste lessen kreeg ik bij 'Nenijto' en later verhuisden we naar Kralingen. Mijn verloofde en later ook echtgenoot tenniste daar ook. In die tijd speelden we nog met de houten rackets die voorzien waren van een darmbespanning. Wanneer het begon te regenen moesten we direct stoppen. De snaren mochten beslist niet nat worden en na het spelen moesten de rackets ook direct in de 'klem' anders trokken ze heel snel krom. Ik heb in de loop van alle jaren veel lessen gevolgd. Een van mijn leraren was Therry Parlevliet, die ook les gaf aan Elsje Spruit. Van hem leerde ik wijzen naar de bal en zodoende de schouder goed in te draaien. Toen ik begon met tennis werd er alleen vanaf de baseline getraind en gespeeld. Oplopen en volleren kwamen pas veel later in beeld. En mocht u willen weten hoe het 'vroeger' allemaal geregeld werd, vraag het mij gerust. Ik vertel u er alles over!



Noot van de redactie:

Denk er wel om: Vida heeft 60 jaar ervaring, maar de heupen van een achttienjarige...met alleen korte balletjes redt je het dus niet! Je zult dus uit een ander vaatje moeten tappen!

Mentaal momentje

Je kunt natuurlijk wekelijks voor de gezelligheid een balletje slaan. Dan hoeft je jezelf geen doelen te stellen; naast een drukke baan, studie of andere bezigheden gewoon lekker de dag van je af meppen. Wil je verder, meer, hoger en beter, dan is het zaak om over dingen na te denken en nog belangrijker: **doelen stellen**.

Nou kunnen doelen een vaag begrip zijn als ze niet aan een aantal belangrijke zaken voldoet.

Binnen Mejor werken we volgens het zogenaamde SMART systeem:

De 'S' staat voor specifiek. De doelen zijn duidelijk en helder omschreven. Met de 'M' bedoelen we dat de doelen meetbaar moeten zijn. De 'A' staat voor attractief. Doelen moeten uitdagend zijn, een soort van wedstrijd die een speler denkt te gaan winnen. Met de 'R' bedoelen we realistisch. Doelen moeten echt te halen zijn; doelen die je niet kunt halen heten een 'utopie'. De 'T' staat voor tijdsgebonden. Je kunt trainen tot je een ons weegt, maar het is wel belangrijk dat je weet waar je op een bepaald moment wilt zijn. Vergelijk jezelf als tennisser maar even met een bergbeklimmer. Het doel is het behalen van de top...Nee dus! Het doel moet zijn dat je ook weer veilig beneden komt om het succes na te kunnen vertellen. Niet voor niets verongelukken de meeste bergbeklimmers op weg naar beneden. In hun euforie dat ze de top bereikt hebben vergeten ze op te letten, worden onvoorzichtig en overmoedig, met alle consequenties van dien. Het bereiken van de top is slechts een onderdeel van de missie. Op de top staat geen bed om in te slapen, is geen supermarkt om je boodschappen te doen en geen gezelligheid. "It's lonely at the top"

Je dient dus verder te denken. Een finale bereiken is prachtig, maar het devies is doorpakken. Winnen en op naar het volgende toernooi. Maar alleen als je dat ook zelf wilt, een ander kan dat niet voor je doen! En als je die ambities niet hebt, ga dan gewoon lekker wekelijks een balletje slaan! Niets moet, alles mag!



De Mount Everest is 8848 meter hoog...een geweldig doel! Maar om te beginnen kun je ook met een ander heuveltje beginnen!

Vrij spelen

Tennissen moet je doen! Heel veel doen. Zelf de baan op kruipen en gaan slaan. Daar word je beter van. Echt waar.

We zien gelukkig al heel regelmatig auto's op de parkeerplaats, fietsen in het rek en pasjes op het bord. Maar het moeten eigenlijk wel meer verschillende auto's, fietsen en verschillende pasjes worden.

Natuurlijk heeft iedereen een drukke agenda, gevuld met school, werk, studie, andere sporten, huiswerk en andere afspraken.

Ondanks dat willen we toch benadrukken dat het park gedurende het seizoen 7 dagen per week, van 's morgens vroeg tot 's avonds laat open is. Probeer, als je dat nog niet regelmatig doet, de baan op te stappen en toe te passen wat er tijdens de trainingen is behandeld.

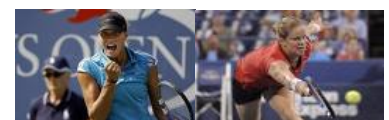
Vrij spelen betekent niet per definitie ook een partij spelen. Je kunt ook met elkaar spelen in plaats van tegen elkaar.

Van forehand naar forehand, van backhand naar backhand en elkaar de bal toespelen zijn maar enkele voorbeelden om met elkaar te trainen. We geven je met veel plezier allerlei tips en gerichte oefeningen. Vraag het gerust!

The 'Come Back Mom'

Wat en prestatie! Ze speelt omdat ze wil spelen. Zonder druk en zonder iets. Ze heeft alles; een gezin, een enorm positief banksaldo en hoeft niets meer. Toch kroop het bloed waar het niet kon gaan en na twee toernooien kreeg ze een wildcard voor de U.S. open.

Ze zag, ze kwam en overwon en hoe... 7 wedstrijden op rij kon ze het beste naar bovenhalen en uiteindelijk stond ze als winnares op het podium, inclusief beker en een heel dikke cheque. Binnen het damstennis wordt het weer echt leuk. Favorieten zijn niet meer zeker van een hoge klassering en kunnen eruit geslagen worden door veel lager of zelfs niet geplaatste speelsters.



Bij de mannen regeert het fenomeen uit Zurich nog steeds. We hebben hem in de afgelopen periode weer mogen bewonderen. Die bal tussen zijn benen door in de partij tegen Djokovic...Zelfs Federer zelf moest toegeven dat dit een van de allermooiste ballen was uit zijn carrière. En die carrière is redelijk imposant. Toch lukte het hem in de finale van de U.S. Open niet om een passend antwoord te geven op de 'loeiers' van Del Potro. Deze geweldenaar blaast mensen letterlijk van de baan. Kanonskogels van services, een stevige backhand en werkelijk een 'dreun' van een forehand.



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

EERSTE JAARGANG NUMMER 14

OKTOBER 2009

24 rackets...

Uit het grijze circuit hebben we vernomen dat Justin Henin ook haar rentree gaat maken. Zij liet maar liefst 24 rackets komen. Iets dat ze altijd deed toen ze nog actief was als professioneel speelster. Wat ons betreft kan ze niet vlug genoeg weer terugkomen binnen het circuit. Die enkelhandige backhand en het snelle voetenwerk zijn en blijven een lust voor het oog! "Alléz" (come on) was altijd haar vaste kreet bij belangrijke punten, en dat in combinatie met het vuistje maakt haar tot een aanwinst bij het vrouwentennis. En dan te bedenken dat een van onze oud leerlingen traint bij haar 'academy' in België. Alléz Justine!



Digitale declaraties

Om verschillende redenen declareren wij per mail. We doen dat in de vorm van een bijlage in een Excel bestand. Zodoende scheelt dat op jaarbasis honderden A4'tjes in kleur en even zovele postzegels. Om herinneringen en dergelijke te voorkomen vragen we iedereen met klem om te zorgen dat wij het juiste mailadres hebben of alsnog krijgen. Mocht het mailadres wijzigen omdat je van provider verandert, geef het dan even door aan ons. Een bericht naar secretariaat@mejor.nl is voldoende en wij zorgen dat het administratief wordt verwerkt. Mensen die (nog) niet beschikken over een mailadres krijgen de declaraties gewoon op papier. Belangrijke noot voor onze jeugdleden: vul op het inschrijfformulier desnoods OOK het mailadres van je ouders in. In de meeste gevallen sponsoren zij de kinderen. Zo komt belangrijke informatie, waaronder nieuwsbrieven en declaraties ook direct op de juiste plek terecht!

Uitgesproken

Tom sloeg tijdens de training op een zonnige vrijdagmiddag een aantal strakke backhands snoeihard naar de overkant. Hans riep enthousiast: "Je hebt 'm Tom, grote klasse!" De enige vraag van Tom was de volgende: "Wat zou ik met deze slag kunnen verdienen?" Nadat ze een beetje bijgekomen waren heeft Hans hem uitgelegd dat een finale Wimbledon er helaas niet meer in zit.

Gelukkig heeft Tom heel andere kwaliteiten en hoeft niet van zijn tennis te leven...

Sofia wilde nog wel eens een lelijk woord roepen wanneer zij een bal uitsloeg of probeerde de gaten van het net wat op te rekken. Lelijke woorden? Ja! Heel erg lelijke woorden! Maar na de zomervakantie heeft zij haar tennisleven echt gebeterd en heeft een nieuwe krachtterm voor haar 'mishits.' Tegenwoordig roept zij: "KAK!" en wij vinden dat het mag! Zeker gezien de voorgeschiedenis en wat zij vroeger over het park slingerde... Soof...klasse meid! We tellen samen tot drie en roepen samen 'kak' in plaats van 'k....'

Foto en video

Mocht je als ouder of grootouder een les van kind c.q. kleinkind willen vastleggen, dan kan dat! U bent meer dan welkom. Niet alleen van achter het hek, maar ook op de baan. Geef het even aan bij de desbetreffende trainer of trainster en u hebt de vrije hand om alles te fotograferen of te filmen. Belangrijk om te vermelden dat het wel op eigen risico plaatsvindt. Een bal op de lens is geen pretje...maar weet dat u op de bank, achter het net of naast de trainer mag komen staan om alles vast te leggen. Van de mooiste plaatjes ontvangen we graag een kopie zodat we die op de website kunnen plaatsen.

Ouder - kind Toernooi

Het zou verplicht moeten worden! Wat een geweldig evenement is dat. Jong en oud samen van beginners tot en met de scherpshooters. Iedereen is ingedeeld richting zijn of haar eigen niveau.



Rots in de branding die het allemaal letterlijk en figuurlijk in goede banen leidt?



Oliver Geenen! Met de hulp en samenwerking van Johnny Tjon. Heren, superbekant voor een geweldig leuke dag!



TWAALF TWAALF NUL NEGEN

12 december dus. Het eindejaarsfeest van de Blinkies en de jeugdleden van Mejor. Een middag- en avondvullend programma met een tal van activiteiten. Onder andere:

- een tennistoernooi
- prijs serveren
- hard serveren
- een heerlijk buffet
- trainingen en clinics

Bovendien presenteren we het programma voor 2010. Zowel voor de vereniging als Mejor. En zoals gezegd reiken we twee bokaal uit! Kom je niet...dan mis je echt iets! De uitnodiging is in de maak, dus noteer vast 12 december in je agenda!

WILSON
CARBON NANO
PRO

NU
€ 49,00

TEGEN INLEVERING VAN DEZE BON

GROEN Sport **Reigerhof 104**
0180-322805
www.groensport.nl

Tot zover deze uitgave. In de volgende editie een 'landenstrijd' binnen een familie...als dat maar goed gaat. Ook leest iedereen meer over het eindfeest en de vorderingen. Tegen die tijd gaan ook de extra 'zondagochtendtrainingen' weer van start en hebben we weer een paar mooie voorvallen en uitspraken van onze scherpshooters. Eind oktober, begin november vliegt Noticias nummer 15 weer richting de elektronische brievenbus!

Een vrolijke en sportieve groet!

Namens het hele **Mejor** tennisteam.

HASTA LA PROXIMA!