



NOTICIAS!

DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

EERSTE JAARGANG

NUMMER 15

NOVEMBER 2009

Roos of Rose

De uitspraak is nagenoeg hetzelfde. Feit blijft dat Rose een hartstikke goede en enthousiaste juf is op mytyl en tytylschool 'De Brug'. Een school voor leerlingen die leergang 1,2 en 3 volgen. De meesters en juffen hadden al langer het idee om voor de leerlingen een racebaan te bouwen, ze hadden er helaas niet de financiële middelen voor. Tot dit jaar! Net als vele andere bedrijven en instellingen heeft Mejor ook een bijdrage geleverd om dit project te realiseren. Ook deze kinderen verdienen een kans! De kinderen kunnen nu, dankzij vele giften met radiografisch bestuurbare auto's over hun eigen circuit scheuren. En Rose...mocht je nog een keer een ander geweldige hebben, bel of mail gerust! Als we op een of andere manier kunnen helpen, doen we dat met veel plezier en genoegen!

Toegegeven; het is even wennen om vanuit een volledige zwaai te slaan en in het begin vliegt de bal alle kanten op. Maar als we het raakpunt iets verder naar voren en iets verder van het lichaam hebben gebracht ontstaat controle in combinatie met heel veel vaart. Zonder een centje pijn en met het grootste gemak! Mocht je meer willen weten, vraag het gerust even aan een van de trainers. Ze helpen je graag verder op weg en maken de backhand beter... 'Mejor' noemen wij dat. Veel succes en plezier met trainen!



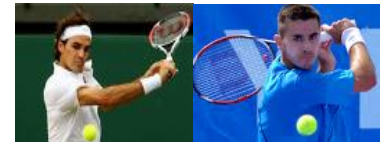
bedoeling zo snel mogelijk deel te kunnen nemen aan clubtoernooitjes, racket trekken, tossen en labelavonden. Techniek, tactiek, opstellingen en spelsituaties komen eigenlijk in de eerste paar trainingen al direct aan bod. Het is ons doel om de cursisten al binnen een paar weken een bepaalde vorm van wedstrijden te kunnen laten spelen. Bij de doorgewinterde competitie- en toernooispelers, die al een eigen speelstijl hebben, zullen we in eerste instantie vooral aanvullend en oplossend te werk gaan. Waar mogelijk blijven we binnen de speelstijl van de speler. Slagen en/of bewegingen die buiten de marges vallen en blessures kunnen veroorzaken, corrigeren we wel. We gaan voor uitbreiding van het bestaande arsenaal en voegen toe. Op deze manier werken we "Functioneel technisch".



Como? (Hoe)

"C'est le ton qui fait la musique", het is de toon, die de muziek maakt. En daar is geen woord "Spaans" bij... en dat gebeurt niet zo vaak. In het tennis zoals wij dat voorstaan zijn een paar dingen heel belangrijk! "Bij ons is de bal niet uit, de bal is bijna in. . ." Maar... **Hoe** worden de lessen en trainingen bij Mejor nou precies gegeven?

We maken een groot verschil tussen 'mini's, junioren en senioren' omdat er per leeftijdscategorie niet alleen andere leerstof moet worden aangeboden, ook de manier van lesstof opnemen en verwerken is anders. Bij kinderen en junioren werken we veelal 'Ideaal technisch', een ander woord voor het mooie en verzorgde tennis. Zij moeten zich nog een speelstijl gaan aanmeten en hoe beter en verzorgder de techniek is, des te beter zijn de slagen. De mooie, lange zwaai, tijdige voorbereiding, verzorgd voetenwerk en aandacht voor alle spelsituaties zijn vaste onderdelen van een training. Veel spel -en oefenvormen, ter voorbereiding op wedstrijden, omgaan met succes en tegenslag, winst en verlies en omgangsvormen met elkaar. Bij jeugdspelers die al een bepaalde tenniservaring hebben en bij ons komen trainen, leren we NIET opnieuw tennissen volgens onze inzichten. We breiden uit, voegen zaken toe, maken de speelstijl compleet en corrigeren daar waar nodig!



Uit ervaring is gebleken dat het bijna onmogelijk is om iemand die al jarenlang een 'sliced backhand' heeft, in twee of drie lessen naar een andere slag te brengen. Liever breiden we eerst de sliced slag uit, maken deze nog gevaarlijker en voegen er vervolgens de vlakke slag aan toe. Vanuit de basis die de speler bezit is ook het beste voor het zelfvertrouwen dat de speler heeft, immers, hij doet al jarenlang zo, en met veel succes. En beheerst iemand de vlakke dreun, dan pakken we door en gaan we voor een backhand met lift of zelfs topspin. En zo doen we dat ook met alle andere slagen. Eerst de 'speelstijl' kloppend maken waardoor een correcte technische 'vier-eenheid' ontstaat.

Bij een vier-eenheid praten we over de juiste greep, de juiste armactie, het raakpunt en de goede lichaamsstand tijdens de slag.

De duim en de backhand...

Dat is niet de meest ideale combinatie! Sommige mensen spelen met een duim achter het handvat tijdens het slaan van een backhand. Het hoeft niet zo te zijn maar het kan leiden tot armlachten of erger... een tenniselleboog. "Maar ik kan zo lekker sturen met die duim" is vaak het argument. Helemaal waar, maar als het de bedoeling geweest zou zijn om met een duim achter de greep te spelen, had de fabrikant wel een kuiltje in het handvat gemaakt waar de duim precies in past.

Tijdens de slag ontstaan 'tegengestelde krachten in de onderarm en hand. Met de vingers ga je trekken, met de duim duwen. Anders zou je het racket verliezen tijdens de slag. Ook wordt de zwaai steeds korter en uiteindelijk wordt de backhand alleen nog een strekking van de elleboog. Met alle gevolgen van dien. Soms wordt de elleboog in volle vaart volledig gestrekt, waardoor elke backhand letterlijk en klap op het gewricht betekent. Het gevolg is een overbelasting van de aanhechtingen...auw!



Bij volwassenen die beginnen met tennis, zoeken we de balans tussen de ideale techniek en het spelelement, het is immers de



Iedere cursist zoekt naar 'succes'.

Aan de trainers de taak om dat ook voor elkaar te krijgen. Daarbij gaat het tijdens de trainingen om meer dan het zogenaamde lusje maken! Een complete tennishandeling bestaat uit het waarnemen van de bal, een goede beslissing nemen, met de juiste techniek de bal wegslaan en de controle of de speler ook daadwerkelijk gedaan heeft met de bal wat hij er mee wilde doen. Waar het kan moeten in elke training of les technische, tactische, strategische en mentale elementen verwerkt worden.



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

EERSTE JAARGANG

NUMMER 15

NOVEMBER 2009

Raar briefpapier

Meerdere malen werd ons gevraagd wat die vreemde logo's op het briefpapier van Mejor betekenen. Met alle plezier leggen we dat uit.



We zijn sinds 1994 in het bezit van een geldige licentie van de Koninklijke Nederlandse Lawn Tennis Bond.



Het logo van de Registro Profesional de Tennis Espana. Hans is sinds 1996 in het bezit van dit diploma. Anders had hij geen toestemming gekregen om de school in Vinaros draaiende te houden gedurende de afwezigheid van de eigenaar die nieuwe heupen kreeg. Een paar jaar later hebben ook Claudia en Marianne dit diploma behaald.



Het vernieuwde logo van de United States Professional Tennis Registry. Een van de twee grote Amerikaanse Tennisbonden. Met dit certificaat op zak mag je overal ter wereld, waar het een beetje veilig is, lessen en trainingen verzorgen. Zowel Marianne, Claudia en Hans zijn hiertoe bevoegd.

Maar...diploma's zeggen niet alles! Het gaat om de juiste analyse, het probleem zien en dingen oplossen. Het mooiste voorbeeld hiervan is wel Leo Beenhakker, inmiddels technisch directeur van Feyenoord. De man kon vroeger geen bal recht door schieten, hij kan echter wel de vinger op de zere plek leggen en een team tot ongekende hoogte brengen. Door zijn enthousiasme, vakkennis, persoonlijke benadering, inlevingsgevoel en ervaring over te brengen op spelers is hij een icoon geworden. En dat is nou precies wat wij nastreven! We hebben niet de ambitie om de beste spelers en speelsters van Nederland te zijn. De beste trainers en trainsters van het westelijk halfmond? Ja! Heel graag zelfs.



Onze 'hofleverancier' van alle rackets, materialen en accessoires. Wij houden ons uitsluitend bezig met tennis, maar in de winkel is ook alles verkrijgbaar op het gebied van voetbal, handbal, hockey, zwemmen en tal van andere sporten. Zeer binnenkort is het ook mogelijk om vanuit de luie stoel met de laptop op schoot 'online' te bestellen. www.groenwinkels.nl brengt uitkomst. En dat alles met de ouderwetse service die we van ze gewend zijn. Want mocht er iets niet goed gegaan zijn, alles wordt naar volle tevredenheid

opgelost. Daar steken wij onze handen voor in het spreekwoordelijke vuur.



Onze sponsor! Mejor staat onder contract bij Wilson. Wereldwijd de nummer 1 op het gebied van tennis. Marktleider dus. En Wilson zorgt goed voor ons. Zij regelen jaarlijks een uitgebreide testcollectie, zij zorgen voor leen- en testrackets en nog veel meer. Wat te denken van de kleding.

Tennisreces...

Dat je even een pauze inlast gedurende de winterperiode is begrijpelijk. Dan is er ook tijd voor andere activiteiten. Maar, mocht je in het voorjaar het vervolg van de carrière willen oppakken, adviseren wij je vriendelijk doch dringend om tijdig in te schrijven. Net als het afgelopen jaar gaan we al plannen in december van dit jaar en in januari en februari van volgend jaar. Zo weet iedereen tijdig op welke dag en tijd hij of zij les heeft en kan er nog geschoven worden voordat het seizoen echt van start gaat. We streven ernaar om 1 maart de complete indeling op de site te zetten, zodat iedereen weet wanneer en van wie hij of zij les heeft. De inschrijfformulieren liggen in het clubgebouw, ze staan op www.mejor.nl en anders sturen we 'm per mail naar je toe.

Twaalf Twaalf Nul Negen

Het eindfeest der feesten! Tenminste...dat dachten wij. Maar op deze dag zijn de banen al niet meer bespeelbaar. Op 12 december zijn de netten eraf, zijn de banen omgeploegd en mogen we er niet meer op! Vandaar dat we iedereen willen optrommelen voor **zaterdag 28 november!**

Noteer deze dag in de agenda. Zorg dat je andere afspraken verzet en kom naar het park. Gedurende de middag hebben we een leuk en sportief programma voor iedereen. Tijdens en na het eten maken we de Blinky's van het jaar 2009 bekend en aansluitend presenteren we onze plannen voor 2010. Daarna gaan we nog een paar uurtjes herrie maken door onze favoriete nummers te laten draaien door onze "drive in discotheek". Geef zowel Hans als Oliver geen enkele kans om een plaatje aan te vragen... Zij zijn namelijk gek op klassieke muziek. En gezien de opkomst lijkt het ons niet verstandig dat zij hun favoriete muziek aanvragen!

Uitgesproken

Ruby heeft liefdesverdriet! Haar idool "Orlando" blijkt een vriendin te hebben. Ze zit samen met haar vriendin in een vreselijke dip. Zelf zei ze dat ze haar Orlando graag met haar vriendin had gedeeld, maar niet met die...waar hij nu verkering mee heeft!

Aan het eind van de les slepen we altijd even de baan voor de volgende groep...zo ook deze woensdagmiddag. Uit het niets kwam de meer dan geweldige opmerking: "Hans, sleep jij jouw eigen helft even, want je hebt er wel een enorme troep van gemaakt!" Voor dit aanstormende talent is een ding duidelijk: voor de komende periode is de eerste sleper bekend!

Hij kreeg twee snoeiharde backhands om zijn oren. De klap was meer dan geweldig! De enige opmerking die te horen was, was de volgende: "Nou Hans, als je "echt" eerste hulp bij tennis wilt bieden zul je toch een stuk sneller moeten zijn." Deze puber sleept tot en met de jaarwisseling van 2012!

Daar ging het verhaal! Hans was druk doende om de juiste voetenstand uit te leggen bij de forehand en backhand. "Vijf over drie" en vijf voor negen" en dan zijn je voeten de wijzers van de klok. "Mijn biologische klok" heeft geen wijzers...die is digitaal, zo luidde het antwoord. We zijn nog in overleg om een passende straf te verzinnen...



Interne Daviscup...

Het is een harde maar sportieve strijd geweest en de winnaars zijn nog altijd niet bekend. Tijdens het ouder - kind toernooi was de familie verdeeld in twee kampen. Aan de ene kant het Braziliaanse aan de andere kant Kroatische kamp. Het bewijs? De foto's spreken voor zich! Wel hebben wij uit betrouwbare bron vernomen dat de strijd tot op de dag van vandaag voortduurt...ergens in 's-Gravenland. En natuurlijk noemen we geen namen! Zeker niet omdat het hier om Denis, Jacqueline, Raphaël en Gabriëlla gaat. Wel hebben we gehoord dat er extra zakgeld geboden is om de overwinning zo hard mogelijk op te eisen...



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

EERSTE JAARGANG

NUMMER 15

NOVEMBER 2009



Mentaal Momentje

Wanneer dingen op de baan niet lukken, is dat helemaal niet erg! Sterker nog. Ervaring is de optelsom van al je fouten. En desnoods leggen we dingen op tien verschillende manieren uit. We leren het je! Linksom of rechtsom! Maar...waar we niet tegen kunnen is dat iemand zijn of haar best niet doet. We hebben dat zeggen en schrijven een keer meegemaakt.

En dat was heel snel opgelost. Je hebt dan namelijk precies 10 seconden om 'zin' te maken: dat is de tijd die je nodig hebt om naar de andere kant van de baan te lopen en klaar te gaan staan voor de volgende bal. Want zonder aanzien des persoons geldt: slecht spelen is niet erg. Dat overkomt iedereen wel eens. Je best niet doen dat is pas erg! Heel graag vertellen we je meer over 'hoe' je het slechte spel kunt kantelen richting veel beter presteren.

Wat te doen met een miljoen?

Tijdens een interview werd hem gevraagd wat te doen met een miljoen.

Nou gewoon lekker doorwerken! Van stoppen is echt geen sprake. Ik heb het mooiste 'kantoor' van de wereld. 24 x 12 meter, werk met mensen die graag beter willen worden, ben lekker in beweging in de buitenlucht.

Een andere auto dan? Wellicht op termijn maar voorlopig zit en rijdt de Mejor Mobiel nog heerlijk en comfortabel, en met voldoende bagageruimte voor de spullen en een familie uitje...Dus als ik 'm nergens bovenop parkeer heb ik nog een paar jaar met veel plezier heen en weer!



Verhuizen dan? Welnee. We wonen prachtig. Hidde en Boaz hebben allebei een heerlijke kamer, ik heb een eigen plek op zolder om te werken, we wonen in een rustige wijk waar de kinderen lekker buiten kunnen spelen.

We hebben een heerlijke voor- en achtertuint waar we kunnen zitten en met 3 minuten zit ik op de snelweg richting Capelle.

Wat zou je er dan mee doen? Een aanzienlijk bedrag parkeren voor de jongens, zodat ze een mooie start kunnen maken. Een studie, een rijbewijs, een kamer om maar eens wat te noemen.

Vakantie? Ook! Leuke trips maken en leuke bestemmingen bezoeken. Niet dat het nu niet kan, maar het zou een stukje makkelijker zijn.

Tevreden? Helemaal! Maar miljoenen is niet zozeer nodig. Een tonnetje is genoeg! Ik hoef niet te zwemmen in het geld...pootje baden is al voldoende!

De nieuwe site

De afgelopen weken is er achter de schermen heel hard gewerkt aan de nieuwe website. Aan de lay out, de vormgeving en de indeling is veel aandacht besteed. Het is altijd een spannend moment of alles wel echt werkt zoals we dat ook in ons hoofd hadden. Kijk en oordeel zelf!

www.mejor.nl

Zondagochtend trainingen

Namens de Blinkies verzorgt Oliver Geenen net als vorig jaar de trainingen op de zondagochtend. Het was de bedoeling om 'thuis' te starten en het zo lang mogelijk vol te houden! We hadden zo vreselijk graag een 'zachte en droge winter' gehad om lekker door te spelen. Helaas! De banen moeten er nog deze maand uit vanwege het groot onderhoud. De competitie begint volgend jaar extreem vroeg en dan moeten de banen ook weer klaar zijn. De trainingen vinden plaats op de banen van My Healthclub, voorheen Tingenijssel in Krimpen aan den IJssel.

Heb je je nog niet ingeschreven? Nu doen! De trainingen zijn leuk, gezellig en je steekt er nog wat van op ook. De formulieren staan op de site van de Blinkert en Mejor en anders neem je snel even contact op met Oliver. Hij kan je verder helpen.



Oliver in 'actie' tijdens het ouder - kind toernooi

De langste nek van Nederland

Wanneer Mejor vergadert zorgt Rob voor de Catering. En daarmee punt uit. En natuurlijk kiezen wij altijd wel een mooi tijdstip uit dat er iets gegeten moet worden. Wie eenmaal zijn hapjes, snacks, broodjes, omeletjes en kaasplankjes heeft gezien en gegeten, weet voldoende! Vraag het Fedor, Marianne, Claudia, Hans, Rob en Robert gerust!

Voor een feestje variërend van 4 tot 400 man draait hij zijn hand niet om. Vertel de wensen en maak hem deelgenoot van de plannen als je een feestje wilt organiseren. Hij zorgt voor alles en binnen een vooraf afgesproken budget.

Geen andere verrassingen dan uitsluitend culinaire!

Heb je binnenkort een feestje en wil je dat alles vlekkeloos verloopt? Het enige dat wij adviseren is Rob de Gelder bellen!



En als we weten waar en wanneer het feestje is...komen we met alle plezier een vorkje meeprikken! Wij weten hoe hij kookt!

Tot zover deze uitgave van de nieuwsbrief. In de volgende een mooie ingezonden mededeling van Frank Sommandas, die inmiddels werkzaam is in de buurt van Huizen en Almere.

Zoals eerder vermeld; hij kan op de fiets, met zijn mandje achterop...

Natuurlijk ook weer leuke en ludieke uitspraken die we op de baan gehoord hebben.

En als je zelf een mooi verhaal hebt dat iedereen beslist moet weten; klim in de pen of stuur een bericht. Waar we ruimte hebben plaatsen we het!

Hou' de mailbox in de gaten voor nummer 16! Wie weet word je geciteerd, genoemd of vernoemd!

Namens het hele **Mejor** tennisteam

HASTA LA PROXIMA!
(tot de volgende!)