



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

TWEDE JAARGANG NUMMER 17

JANUARI 2010

Happy Newyear!

We wensen iedereen een fijn, gezond, sportief, leuk en vooral flitsend 2010. Ook hopen we dat het in sportief opzicht een geweldig mooi jaar zal worden. En daarbij misschien wel het laatste jaar dat iedereen op de 'Blinkert' speelt., want zoals het er nu voor staat gaan we per april 2011 verhuizen naar een splinternieuw park aan de Capelseweg. Definitief? Vooralsnog wel, maar wat is zeker in deze tijd? Onze voorzitter, Peter van Oosten, heeft alles klap en klaar uitgelegd op 28 november, tijdens de afsluiting van het seizoen. Als alles 'loopt' zoals het moet lopen hoeven we vanaf april 2011 niet meer af te bellen en hebben we 365 dagen per jaar droge banen tot onze beschikking. 's Zomers alleen een dak, in de winter ook met zijschotten. Natuurlijk houden we iedereen op de hoogte van de ontwikkelingen!



Dit bord verdient een hele mooie plek...

In deze uitgave weer voldoende boeiend leesvoer om het jaar goed te beginnen. Onder andere een interview met een echte professional, die de wereld rondreist en zich de blaren tennist...letterlijk. We hebben een mooi verhaal over 'de vreemde ogen' die kunnen dwingen. Verder maakt onze correspondent, Robert, bijna vanuit Zuid-Amerika zijn debuut en vertelt over zijn avontuur op weg naar Peru, Marianne Hooghuis zal in haar 'balanshoek' het belang van een goede warming up en het rekken van de spieren nader uitleggen en natuurlijk citeren we een aantal mooie uitspraken van onze talenten! Namens de hele redactie: veel leesplezier! De foto van het vuurwerk hiernaast is er één uit Barcelona. En wij hier maar denken dat we vuurwerk kunnen afsteken...Onder de Spaanse zon zijn twee dingen belangrijk: met zoveel mogelijk loten meedoen aan de loterij en maar hopen dat je "El Gordo" wint. De 'vetste' prijs van het jaar; als je deze wint kun je je baan opzeggen, vrijstaand gaan wonen, de auto van je dromen kopen, elke dag twee uur privé les nemen en hoef je tot je laatste snik niet meer te werken, ook al word je 120...140 mag ook! Op dat moment ben je namelijk multi, multi en echt een megamiljonair. Een ander belangrijk ding daar is echt feestvieren met oud en nieuw. Mensen schieten daar echt voor kapitalen de lucht in.

Hopend op geluk, voorspoed en rijkdom in het komende jaar.



Vreemde ogen...

Sommige kinderen laten zich heel graag 'coachen' door één van hun ouders. Dat voelt vertrouwd en hebben vaak aan een half woord genoeg om te begrijpen wat de bedoeling is. Het is een mooi gezicht om te zien hoe de band tussen speler en coach alleen maar sterker wordt gedurende competities en toernooien. Helaas geldt dat niet voor iedereen en kan er wederzijdse irritatie ontstaan. En dat is jammer. Paps of mams bedoelt het goed, maar de speler ziet het als 'belerend of bemoeienis'. Op dat moment is de speler niet meer bezig met wat er op de baan moet gebeuren, maar meer met de randverschijnselen. De zogenaamde 'hakken' gaan in het zand en de 'kont' gaat tegen de krib. En dan gebeurt er juist het tegenovergestelde van wat de ouders zou willen zien. In sommige gevallen bouwt de spanning zich op, wordt het van kwaad tot erger en ontstaat er een discussie die zelfs tot ver na de wedstrijd gevoerd wordt. In dat geval kan "Mejor" uitkomst bieden! Wij zijn de vreemde ogen die kunnen dwingen, wij staan er emotioneel iets verder vandaan. We zijn wel betrokken, maar op een andere manier dan in de relatie ouder-kind. En ja, in sommige gevallen zeggen wij precies hetzelfde als wat een ouder zou zeggen, maar van ons worden dingen aangenomen; simpelweg omdat wij trainers zijn en geen ouders. Er zijn diverse oplossingen mogelijk! Wij kunnen de coaching op ons nemen. We kunnen ook mensen dicht bij elkaar brengen door wederzijds begrip te creëren. Zo leert de coach de dingen op de juiste manier te zeggen en duidelijk te maken, terwijl we de speler duidelijk maken dat er geen 'kritiek' geleverd wordt, maar mogelijkheden geboden worden om de wedstrijd alsnog te keren. Het is nou eenmaal een feit; vanaf de zijlijn zie je meer. Niet voor niets luidt het aloude spreekwoord: 'de beste stuurliu staan aan wall!' Mocht je vragen hebben of meer willen weten over het hoe en wat over 'coaching', neem gerust even contact op. En heus...je bent de eerste niet, de enige niet en ook ben je de laatste niet die hiermee worstelt. Een berichtje met tekst en uitleg naar hans@mejor.nl is voldoende!

De Davis Cup

Toch nog heel even terug naar 2009, daarna zetten we er een hele dikke streep onder en gaan we vol gas door! Opnieuw is de Davis Cup gewonnen door Spanje. Op het moment dat het beslissende punt gespeeld was ontstond er een groot feest. Nog geen vijf minuten later ging in Gouda de telefoon... "Donde esta Holanda?" Waar is Nederland nou? was de eerste vraag. En dat heeft nog steeds te maken dat wij als Nederland een aantal jaren geleden in een zinderend spannende wedstrijd wonnen van Spanje. Mark Koevermans won toen de vijfde en beslissende partij. Jarenlang kon ik het er bij mijn Spaanse vrienden inwrijven. Nu krijg ik zelf de rekening gepresenteerd.



Wintertennis of toch niet...

Terwijl sommigen een winterstop houden en anderen uitgeweken zijn naar een andere locatie, wordt er op het park hard gewerkt. De banen 4 en 5 gaan echt op de schop en krijgen een nieuwe topklaag; het zogenaamde gravel plus. Op de andere banen wordt regulier onderhoud gepleegd, zodat ze er in april weer bijliggen als een biljartlaken. Het gravel plus heeft als groot voordeel dat ze veel eerder bespeelbaar zijn na regen, dat komt omdat de banen op 'afschot' komen te liggen waardoor er niet of nauwelijks plassen ontstaan. Ook kan er gedurende het 'hele' jaar op gespeeld worden. Niet met echte vorst maar wel weer snel daarna. Wintertennis in de periode december 2010 tot en met maart 2011? Dacht het wel! We houden iedereen lopende het volgende seizoen uitvoerig op de hoogte!



Open dagen

Het seizoen start dit jaar echt ontzettend vroeg. De eerste competitiedag is al op zaterdag 3 april...Nog nooit werd er zo snel begonnen. Vandaar dat wij de traditionele 'open dagen' voor dit jaar dan ook gepland hebben op zondag 21 en/of 28 maart. Het belooft weer een leuk programma te worden met mogelijkheden om mee te doen met trainingen en clinics. Natuurlijk kan iedereen ook lekker vrij spelen. Groen Sport zal aanwezig zijn met een ruim assortiment



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

TWEDE JAARGANG NUMMER 17

JANUARI 2010

testrackets en natuurlijk weer mooie aanbiedingen. En zeg zelf...een 'open dag' zou toch geen open dag zijn zonder het traditionele "prijs serveren" van Oliver?

De Balanshoek

Marianne Hooghuis is ons 'opperhoofd' van de mini's en verzorgt het secretariaat van Mejor. Daarbij heeft ze het druk met man Rob en de meiden Tessa en Romy. Hoe ze het voor elkaar krijgt moet je haar zelf maar vragen maar Marianne heeft ook nog een eigen praktijk. Pro-Balans... En daar kun je terecht voor een groot aantal zaken op het gebied van blessurebehandeling en preventie. Dit jaar zal zij vanuit 'de balanshoek' in elke nieuwsbrief een specifiek onderwerp behandelen op sport – en medisch gebied. Als eerste zal zij het belang van de warming up en het bijbehorende rekken nader uitleggen.

Warming up

Waarom eigenlijk zult u zich afvragen: ik sport toch elke week dan kan ik toch gewoon gelijk beginnen. Helaas wordt dit door velen zo gedacht. Maar juist daardoor ontstaan veel blessures. Wat gebeurt er eigenlijk tijdens een warming up met je lichaam (en je geest). Als je gaat bewegen stijgt je lichaamstemperatuur. Er stroomt meer bloed en dus ook zuurstof naar je spieren. Zuurstof is nodig voor de verbranding van energie (zo dat je dus kunt bewegen). Ook zorgt de doorbloeding dat spieren soepeler en elastischer worden. Behalve de spieren wordt ook het hele lichaam voorbereid op beweging. Het zenuwstelsel dat door het gehele lichaam loopt wordt ook wakker geschud. Je lichaam reageert sneller op prikkels en ook de proprioceptie neemt toe. Proprioceptie is gewrichtsgevoel. Beweging vindt plaats door het (aan)spannen van de spieren en deze zorgen er voor dat er beweging in gewrichten plaats vindt. Tijdens een warming up kun je je ook al geestelijk voorbereiden (concentreren) op de training of op de te spelen wedstrijd. Een warming up bestaat uit een **algemeen gedeelte**, een **specifiek gedeelte** en **dynamische rekoefeningen**. In het **algemene gedeelte** breng je door middel van gevarieerd inlopen de functies van je hart, longen, zenuwstelsel, spieren op een hoger niveau, waarbij zeker ook aandacht aan de armen/schouders gegeven moet worden. Daarna volgt het **specifieke gedeelte**. In het miniveld wordt de bal rustig in een rally gehouden. Daardoor is er veel balcontact en kunnen de verschillende slagen doorgenomen worden. Ook van belang is het voetenwerk. Sta niet stil maar blijf in beweging. Daarna kun je wat feller gaan spelen en langzaam de afstand gaan vergroten. De belangrijkste spiergroepen om **dynamisch** te rekken zijn :

kuiten, bovenbenen, schouders met name ook de achterzijde. Bij dynamisch rekken (verend rekken) worden je spieren voorbereid om een beweging uit te voeren. Door deze manier van rekken worden de bewegingsuitslagen vergroot en worden de spieren voorbereid op de bewegingsuitslagen van het betreffende gewricht. Zou je voor een training en/of wedstrijd statisch rekken dan zijn de spieren niet optimaal voorbereid om bepaalde bewegingsuitslagen te maken. Tennis is een spelletje van korte explosieve bewegingen. Je kunt je wel voorstellen dat als je geen warming up hebt en je alleen maar wat statische rekoefeningen doet, je spieren niet goed voorbereid zullen zijn. Het risico op een blessure is dan groot. Neem bij vragen of onduidelijkheden, blessures of pijntjes gerust even contact op!



Zorg voor jezelf - blijf in balans!

www.pro-balans.nl
info@pro-balans.nl

Het technisch breekpunt

Een ingewikkelde term die eigenlijk heel eenvoudig uit te leggen is! De definitie van het technisch breekpunt is de volgende: Het moment dat een speler niet meer in staat is zijn bedoeling te realiseren. Kort door de bocht: je hebt als speler een probleem en kunt niet meer doen wat je eigenlijk graag zou willen.

Trainen kan in grote lijnen op drie manieren:

- Onder het technisch breekpunt
- Op het technisch breekpunt
- Boven het technisch breekpunt

Wanneer je traint **onder** het technisch breekpunt krijg je de ballen lekker aangespeeld. Zonder enige moeite kun je vol doorhalen en krijg je ritme en vastheid. Zo krijg je als speler veel zelfvertrouwen en het geeft een heel goed gevoel. Spelers die terugkomen van een blessure trainen vaak op deze manier. Trainen **op** het technisch breekpunt is belangrijk; zo test je jezelf en speel je op de top van je kunnen en krijg je een hele goede indruk van het niveau dat je aankunt. Zo hier en daar ontstaan foutjes en mishits, maar dat is niet erg! Zo weet je precies waar je staat.



Boven het technisch breekpunt trainen is een heel ander verhaal; je moet rennen,

vliegen, vallen en weer opstaan om de ballen nog te halen. "Kunst en vliegwerk" noemen we dat. Het is een kwestie van echt keihard werken. Je traint op dat moment op een niveau dat hoger is dan je eigenlijk aan kunt. Voor de één een uitdaging, voor een ander een goede reden om het racket in het hek te parkeren. Trainen boven het technisch breekpunt kan een speler enorm helpen om vooruit te gaan, maar je moet er wel het type speler voor zijn of weten dat het gaat om een dergelijk onderdeel tijdens de training.. Feit is dat je van dit soort trainingen wel heel snel 'problemen' leert oplossen tijdens een wedstrijd. Dat maakt het verschil tussen mooi verliezen en lelijk winnen.



Wil je er meer van weten? De voormalige coach van Andre Agassi, Brad Gilbert schreef er een boek over. Zeer interessant leesvoer! "winning ugly" heet het.



De zondagochtend trainingen

Elke zondagochtend is hij er, inclusief 'oranje' pet en met het nodige materiaal. Oliver Geenen verzorgt met heel veel plezier de trainingen voor de jeugd op de zondagochtend. En dat we de juiste beslissing hebben genomen door een binnenbaan te reserveren is wel gebleken uit de weersomstandigheden van de laatste weken. Er was en is heel veel sneeuw, dag – en nachtvorst en er kan onmogelijk buiten gespeeld worden. Een grote sneeuwpop bouwen had tot de mogelijkheden behoord, maar buiten tennissen is in deze weken een echte kansloze missie geworden. Zijn verslag, ervaringen en foto's zijn in de maak en zijn te lezen in de volgende uitgave van Noticias. En dat is nummer 18 van februari 2010!

Inschrijven voor de zomer

Wil je de komende zomer weer komen trainen? Schrijf je dan zo snel mogelijk in. Het formulier staat op de site. Voor deze maand, februari en maart staan voor de teamleden weer 4 sessies gepland om iedereen in te delen en te plannen. Om het inschrijfformulier te downloaden scheur je gewoon even naar de onderstaande site.

www.mejor.nl

Hoe eerder we het weten, des te meer mogelijkheden zijn er. Natuurlijk proberen



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

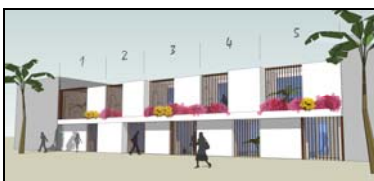
TWEDE JAARGANG NUMMER 17

JANUARI 2010

we, net als vorig jaar, rekening te houden met school, andere sporten, huiswerk, muziek, ballet, feestjes en andere activiteiten. Vorig jaar hadden we ook 'therapeutisch asbakken kleien' in het rijtje opgenomen, maar daarover hebben we het één en ander uit moeten leggen...

Robert Taapken

Uit het oog, maar niet uit het hart. Robert is dan wel vertrokken als trainer, maar hij blijft in beeld als 'buitenlandse correspondent'. Hij is tot begin februari in Nederland en vertrekt daarna voor zijn missie. Hier de redenen om dit avontuur aan te gaan: Mijn vriendin Sofia komt uit Peru en haar familie bezit daar een stuk land in het centrum van een middelgrote stad 300.000 inwoners is in Peru middelgroot. Beide zijn we architect en iedere architect droomt ervan om zelf een project(je) te realiseren. In Peru is die mogelijkheid voor ons groter, omdat daar de kosten minder hoog zijn en omdat de locatie die Sofia heeft interessant is om eventueel een klein project op te ontwikkelen. Begin februari gaan wij naar Peru om haar familie te bezoeken en om te onderzoeken of het ontwikkelen van de locatie de moeite waard is en of we het aandurven. Momenteel ben ik een analyse aan het maken van de mogelijkheden van het kavel en de ontwerpuitgangspunten. Maar het ontwerpen doe ik nu op zijn Nederlands. In Peru zullen we pas echt kunnen kijken wat er mogelijk is en wat er past. Ik hoop dat wij straks de wijsheid hebben om te bouwen wat er nodig is of om af te zien van bouwen als de risico's groot zijn.



Hierbij een foto van het ontwerp tot zover. Het zijn vijf rijwoningen met wat mogelijkheden tot uitbreiding. Vanwege de efficiëntie is voor rijwoningen gekozen. Bij ons eerste project willen wij de risico's beperken. De houten lamellen zijn zogenaamde 'rejas' die traditioneel worden toegepast als decoratie en voor de veiligheid. Ze zijn in het ontwerp te vinden bij de entree en bij het balkon op de eerste verdieping.

Sommige volumes als wel sommige rejas liggen wat terug voor een speels beeld en geven tegelijkertijd plaats om bloemen te planten. Hier is gekozen voor de bugambilia, het symbool van Tacna, de stad waar we ons zullen bevinden.

Mijn volgende verslag, in februari zal ik dan ook hoogstwaarschijnlijk sturen vanuit het zonnige en warme Zuid-Amerika! Ik wil

iedereen dan ook hartelijk danken en leuk dat u mij en Sofia kunt blijven volgen!

Declaraties komen per mail

Claudia stuurt de berichten en verzorgt de rekeningen, correspondentie en dergelijke per mail. Dat scheelt aan alle kanten veel werk, papier en postzegels. Aan een ieder dan ook de belangrijke taak om er voor te zorgen dat de declaraties ook naar het juiste adres gestuurd kunnen worden. Vandaar dat het van groot belang is om op de inschrijfformulieren ook een correct e-mail adres te vermelden. Voor jeugdleden is het wellicht het beste om het adres van één van de ouders te vermelden, vaak zijn zij de hoofdsponsor. Mocht je veranderen van provider, geef dat dan zo snel mogelijk door, zodat wij de gegevens kunnen wijzigen. Dat geldt natuurlijk niet alleen voor de declaraties, maar ook voor belangrijke informatie van ons en van de vereniging. Het is niet de bedoeling dat je dingen mist of niet wist! Het adres om wijzigingen door te geven is:

secretariaat@mejor.nl

Jeroen!

Een mooi verhaal! We hebben hem zien komen als een heel klein blond kereltje met stekeltjes. Hij was toen een jaar of zes. Wij zagen het meteen...dit is er eentje die er voor gaat. En dat we gelijk hebben gehad bewijst het onderstaande verhaal. De redactie ontving in december een heel enthousiast bericht uit de Dominicaanse Republiek, waar hij als professional een echt 'future toernooi' speelde. Jeroen is inmiddels 18 en heeft een enorm sterke wil om te winnen. Desnoods lelijk en met ballen waarmee hij zijn tegenstander tot wanhoop drijft. Ondanks de goede resultaten kreeg hij geen plek bij de LOOT school en was hij genoodzaakt zijn ambities op een andere manier tot stand te brengen. Jeroen verhuisde naar België en nam deel aan de selectietrainingen bij de academy van Justine Henin. En ja, na een aantal dagen van hard trainen, inzet tonen en laten zien wat hij kon, was hij één van de gelukkigen; hij kreeg de kans om zijn droom achterna te gaan; beroepstennisser worden. Inmiddels zit hij er al twee jaar en gaat komend jaar punten halen voor de ATP lijst. We hebben op 30 december van het afgelopen jaar met een klein clubje getraind. Yannick, Roy, Jeroen en Hans hebben lekker volle bak staan te rossen. Jeroen heeft ons beloofd zijn ervaringen met ons te delen door zijn verhalen per mail door te sturen, inclusief foto's, zodat iedereen een beeld krijgt hoe het leven van een beroepsspeler er uit ziet! In de

volgende editie meer van en over deze ambitieuze jongen!



De algemene ledenvergadering wordt dit jaar gehouden op dinsdag 26 januari. Een wijze uitspraak van 'Opa van den Berg' is de volgende: "Wanneer je niet gaat stemmen, heb je ook geen recht om over dingen mee te praten, dan had je er maar bij moeten zijn." Daarbij staan er belangrijke zaken op de agenda, onder andere het nieuwe sportpark, dus wij zijn er! Wij hopen jullie ook. Het clubgebouw is vanaf 19:30 uur open en om 20:00 uur begint de vergadering. Ook is dit een mooie gelegenheid om de 'inschrijfformulieren' voor de zomercursussen in te leveren! Mochten we elkaar niet eerder zien, horen, spreken of lezen...tot de 26^e januari bij de algemene ledenvergadering.

De nieuwe collectie rackets

Inmiddels hebben wij de 'oude rackets' ingeleverd bij Groen Sport. Maar dat is goed nieuws! Vanaf maart hebben wij de beschikking over twee grote tassen met nieuwe tetrackets; zowel voor junioren als senioren! Iedereen die een racket wil lenen, testen of proberen kan dat. Inmiddels zijn wij op de hoogte van de nieuwe toepassingen, materialen en technologie om dat gele projectiel harder, strakker en gemakkelijker over het net te rossen! Het heeft wel een paar avonden geduurd, maar het was voor een goed doel!



Tot zover deze eerste uitgave van 2010. In februari lezen jullie onder andere het vervolg van Robert's avontuur in Zuid-Amerika, het leven als professional van Jeroen, een belangrijk artikel van Marianne uit de 'balanshoek' en de ervaringen van Oliver tijdens de trainingen op zondagochtend. En...mocht je zelf iets hebben dat een kleine duizend mensen beslist moeten weten, schrijf het op en stuur het door naar onze digitale postbus: info@mejor.nl. Wij zorgen dat het een mooie plek krijgt!

Hasta la proxima!

Vrolijke, vriendelijke, sportieve groeten en tot heel snel!

het hele Mejor tennisteam.