



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

TWEDE JAARGANG NUMMER 19

MAART 2010

Noticias 19. Net als de vorige edities vol met wetenswaardigheden, nieuwtjes, mooie uitspraken en interessante verhalen. Jeroen vertelt meer van zijn Belische avontuur bij de academy van Justine Henin, we hebben belangrijke informatie over de open dag op 28 maart aanstaande. Kortom: veel leesplezier!

Een vroegertje...

Het seizoen start dit jaar extreem vroeg; al in het eerste weekend van april wordt de eerste competitieronde gespeeld. Houd er dus maar rekening mee dat veel gravelbanen nog boterzacht zijn. Want mede dankzij de hele lange en strenge winter moest het onderhoud worden uitgesteld en de vorst zat diep in de grond. Buiten het feit dat de baan hobbelig kan zijn en de ballen raar stuiten is het zaak dat je voorzichtig bent. Glijden zal lastig zijn in het begin, je graaft jezelf in en je komt snel vast te staan. Op een zachte baan is de kans op blessures veel groter dan op een harde baan. Kijk dus een beetje uit! Beter drie keer een bal laten lopen dan drie weken tape en fysiotherapie omdat je vol door je enkel bent gegaan.



De Blinkert bruist!

Dat is het thema van onze jaarlijkse open dag. Op **zondag 28 maart** is iedereen weer van harte welkom op het park aan het Valeriusrondeel in Capelle. Tussen **13:00 en 17:00 uur** kun je informatie inwinnen, je nog inschrijven voor de lessen of als lid van de club, meedoen aan een training, mooie prijzen winnen tijdens

het prijsserveren, rackets uitproberen en lekker vrij komen tennissen. We trappen het seizoen weer af en we hopen dat iedereen even gezellig langskomt. Vrienden, vriendinnen, burens, kennissen, familie, aanhang; iedereen is welkom! Wel met de juiste kleding en schoenen uiteraard, anders kan het groot onderhoud weer opnieuw gedaan worden. En laat dat nou net niet de bedoeling zijn!

Mentaal momentje...

Heel vaak horen we van spelers diverse redenen waarom ze verloeren hebben.

"Mijn service liep niet" ... op zich een heel vervelend feit en waarschijnlijk niet de enige reden waarom er niet is gewonnen. Voor al deze vragenstellers het volgende: Wie slaat die service dan? Jij zelf toch! Op het moment dat slagen niet 'lopen' is het heel belangrijk dat je gaat zoeken naar de oplossing van het probleem. "Waarom loopt mijn service niet?" Hoe komt het dat mijn backhandreturn telkens uit gaat? Vandaar dat wij de mensen proberen akelig duidelijk te maken hoe de slagen in elkaar zitten! Dat een bepaalde slag 'niet loopt' is vervelend genoeg, alleen moet je als speler wel na kunnen denken over het hoe en waarom. Dan pas kun je het probleem aanpassen. Hoe hoog moet de bal gegooid worden, waar moet de bal gegooid worden en op welk moment moet ik vol inzetten om de bal een 'doodsclap' te geven. Elke slag heeft een zogenaamde 'viereenheid' en deze vier zaken moeten kloppen, anders gaat het mis. De viereenheid bestaat uit de volgende onderdelen: Het raakpunt ten opzichte van het lichaam De armactie (de zwaai, of anders gezegd het lusje) De greep (de manier waarop je het racket vasthoudt tijdens de slag)

De lichaams / voetenstand van het lichaam. En als je als speler nou precies weet hoe elke slag in elkaar steekt, kun je tijdens wedstrijden dingen aanpassen, veranderen, verbeteren en uit een dal klimmen. Korter en feller zwaaien bij de return, de ballen hoger en verder voor het lichaam pakken bij een aanvallende bal, de bal meer opzoeken bij een volley en zorgen voor een hoger raakpunt bij een service. In de trainingen zoals wij die geven maken we de viereenheid compleet duidelijk en komt iedereen de 'ins en outs' van de slagen te weten. Zo kun je als speler antwoord geven op de 'zinsvragen' zoals dat binnen tennisland genoemd wordt. Waarom gaan de dingen niet zoals ik dat wil? En hoe los ik dat op? En als je een passend antwoord hebt op deze vragen kun je het tij keren, uit het dal klimmen en ervoor zorgen dat jouw tegenstander jou aan het eind van de partij feliciteert. Het enige nadeel is dat het jou een rondje kost...



Super aanbieding

Wat is er mooier dan het seizoen goed te starten...

In samenwerking met **Groen Sport** in Nieuwerkerk hebben we een geweldige actie. Naast de toonbank in winkel in winkelcentrum Reigerhof in Nieuwerkerk staat een winkelwagen en wanneer je daar je oude tennisballen insmijt krijg je een gigantische korting op een blik nieuwe!



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

TWEDE JAARGANG NUMMER 19

MAART 2010

Ze mogen zacht, kaal, versleten of wat dan ook zijn. Als het maar ergens in de verste verte op een tennisbal lijkt. "De ballen" noemen wij dat. De inruilactie duurt tot en met 31 maart 2010, daarna is het uit met de pret. Het goede nieuws is dat je ook nog tijdens de open dag, op de Blinkert, je oude ballen nog in de winkelwagen kunt smijten en met dezelfde korting een nieuw blik krijgt. Over het type bal valt te twisten; over het merk niet! Het mag zijn de Australian open, de Easy Play, de Trainer, de Championship of de U.S. Open, maar dat het een blik Wilson betreft mag duidelijk zijn!



De racketcollectie 2010

Je mag ze uitproberen en testen tot je een ons weegt. Dankzij onze 'hofleverancier' Groen Sport en de medewerking van Wilson Nederland hebben wij de beschikking over een pracht van een testcollectie. En nu is de vraag waarom wij al sinds 1993 samenwerken en spelen met de rackets en materialen van Wilson. Het antwoord is simpel. En dat leggen we graag uit..Geen merk ter wereld wat meer verschillende modellen rackets heeft, voor beginners, recreanten en scherpshutters. Voor elk type speler een geschikt racket. Het is ook niet voor niets dat Wilson beter vertegenwoordigd is binnen de wereldtop dan welk ander merk ook. Roger Federer, Justine Henin, Venus en Serena Williams spelen met Wilson. Niet dat andere merken slecht zijn; integendeel! Het slaghout waar Nadal mee speelt is een prima racket, Roddick kan er ook aardig mee uitdelen. Ook andere wereldtoppers die niet met de rode "W" spelen hebben bewezen met hun racket goed uit de voeten te kunnen. Maar zoals

gezegd en geschreven...Bij Mejor is het uitsluitend Wilson dat de klok slaat.



Vraag ons gerust om advies en informatie wanneer je toe bent aan een nieuw racket. En test gerust meerdere rackets. De rackets die wij in de tas hebben het niet voor niets demo - en testrackets!

De website van de club

www.ltc-deblinkert.nl

is sinds de herfst van 2009 geheel vernieuwd en heeft een compleet nieuwe vormgeving. Alle bijzonderheden, evenementen en dergelijke zijn te lezen op dit adres. In de gaten houden dus!!!

Stage lopen:

Een stage bij Mejor lopen kan! Je maakt in deze periode kennis met alle onderdelen van onze winkel. Je mag echt in de keuken kijken. Zo sta je op de baan en assisteert je Marianne, Lodewijk of Hans. Ook mag je meekijken over de schouder van Claudia die de boekhouding en administratie verzorgt. En kun je met eigen ogen zien hoe Marianne het secretariaat regelt. Bijna alle vragen kan zij snel en adequaat beantwoorden, waar zij twijfelt overlegt zij even met de anderen. Ergens in september kun je alle vragen kwijt over hoe het is om bij de mensen van Mejor stage te lopen. "Roy de Bos" zal ons deze zomer assisteren en helpen bij de lessen, het regelen, het organiseren en inspringen bij calamiteiten.

Toegegeven: het is wel een ideale kandidaat, met een eerste service van bijna tweehonderd kilometer per uur en een vastheid waar je u tegen zegt. Daarbij ziet Roy heel snel of iemand te ver achter de baseline staat, de slag niet snel genoeg inzet of uit balans is tijdens de klap. Voor de volledigheid moet wel gezegd worden dat hij inmiddels al meer dan tien jaar overgoten is met ons sausje.

De professional

Vorige maand vertelde Jeroen hoe hij bij de academy van Justine Henin terecht is gekomen en hoe zijn dag er uitziet. Deze maand vertelt hij meer over zijn uitstapje naar Portugal.

Hier een berichtje vanuit Portugal. Ik ben nu voor drie weken op reis door het zuiden van Portugal. In het laatste berichtje dat ik heb geschreven heb ik uitgebreid verteld over hoe mijn dagen er nou uit zien. In deze uitgave van Noticias ga ik ongeveer uitleggen wat we precies doen op z'n dag. Als we dus op de club aankomen warmen we gezamenlijk op in onze fitness ruimte. Om 9 uur beginnen we dan meestal met tennis. We warmen onze baseline slagen dan voor 10/15 minuten op. Dit is niet zomaar heen en weer slaan, er moet van begin af aan kwaliteit in je spel zitten, hier mee bedoel ik dat je goed moet bewegen ten opzichten van de bal en door dit te doen komt er al gauw een goede kwaliteit bal van je racket af. Als we dan opgewarmd zijn doen we vaak veel oefeningen waar dan patronen in zitten zoals: Je speelt de bal cross op, de andere speler speel hem terug cross, dan speel jij hem langs de lijn, de andere weer cross en dan spelen we het punt, je kunt natuurlijk heel veel varianten op deze oefeningen maken. En dat doen we dan ook meestal een tijd. Hierna warmen we onze service op. Soms serveren we daarna uit de "kar" om technisch wat te veranderen, dit zelfde gebeurt na de warming up



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

TWEDE JAARGANG NUMMER 19

MAART 2010

vanaf de baseline zo af en toe trainen we heel technisch, maar meestal zoals ik heb uitgelegd met de patronen. Na de opwarming spelen we weer met patronen alleen dan met service er bij. Eerste service hard op de t-splitsing van de servicevakken, de tweede bal naar de forehand kant, of eerste service slice op het lichaam of naar de forehand op een hoek, ook spelen we games met alleen een tweede service. Zo ziet ongeveer een tennistraining eruit, nu de fysieke training, ook wel conditietraining genaamd...



Het hangt er helemaal vanaf of we bezig zijn met de voorbereiding op een nieuwe seizoen of dat we aantal dagen voor een vertrek van een aantal toernooi staan. Ik zal aan de hand van een aantal voorbeelden ongeveer uitleggen hoe het er uit ziet. Als de conditietrainer een krachtprogramma heeft opgesteld voor de benen of armen dan zitten we 9 van de 10 keer aan de gewichten. Bijvoorbeeld bankdrukken doen we niet op een bank maar op een 'Swiss ball', een hele grote bal. Dit zorgt voor een onstabiele ondergrond dus is het moeilijker om het aantal kilo's omhoog te drukken. Als we kracht hebben voor de benen doen we een 'benchpress'. Dat is een oefening waar je bovenbenen heel sterk van worden. Ik druk ongeveer 200/225 kilo weg. Ze zeggen niet voor niets oefening baart kunst. Haha! Als we een aantal dagen voor een toernooi zitten is het niet zo zwaar dan is het een circuittraining met verschillende oefeningen. Dat

Houdt in dat je bijvoorbeeld 5 of 6 oefeningen hebt en die dan om de beurt uitvoert, de ene keer is het 30 seconden de andere keer 45 seconden met natuurlijk rust er tussen. Ook doen we dan veel 'footdrills' Oefeningen dat je over of lang pionnetjes moet lopen, als ik nog eens in de gelegenheid ben zal ik er een aantal voordoen. Ik hoop dat ik jullie iets duidelijker heb kunnen maken over WAT ik precies doe. Hans zou zeggen: Hasta La Proxima. Ik houd het op: A la prochaine!

Jeroen

Waar gebeurd...

De man stapte baan 2 op in Krimpen en vroeg of er een 'bal over' was gekomen. "welke soort?" vroeg Hans. "Wilson US Open met twee zwarte stippen", antwoordde de man. Zonder aarzelen heeft Hans zijn mand gepakt, deze naar de man gebracht en zei: "Dan zou het één van deze 72 moeten zijn mijnheer, zoek maar een mooie uit." De beste man twijfelde nog even, bedacht zich en verween achter het gordijn...zonder bal.

Eerste hulp...

We verlenen niet alleen eerste hulp bij tennis. Niet voor niets is hebben wij onszelf als doel gesteld om de racketsmijters, de driftkickers, de faalagstigen en de mensen die het tijdens trainingen wel kunnen, maar in een wedstrijd geen deuk slaan te helpen. Ook bij ongelukjes op en naast de baan verlenen we eerste hulp. Alle trainers hebben een verbandtrommel bij de hand en kunnen pleisters plakken, een snelverband aanleggen en doen wat nodig is bij een valpartij of ongelukje.



Ook hebben alle trainers een mobiele telefoon om ouders, verzorgers en of hulpdiensten te bellen. Tot op heden os het niet nodig geweest, maar we zijn liever goed voorbereid; beter mee verlegen dan om verlegen! Uit betrouwbare bron hebben we vernomen dat Hans nog in het bezit is van een loodzware en ouderwetse 'koelkast' die nog steeds aangeslingerd moet worden. Zou dat de reden zijn waarom hij soms niet van zijn plek komt?

Uit het grote smoezenboek...

De tijd van wedstrijden komt er weer aan. Eerst de competitie en daarna gaan we weer massaal van toernooi naar toernooi. Mocht je onverhoopt een potje verliezen hebben we hieronder alvast wat goede excuses op een rijtje gezet.

De baan was zo slecht. Nog nooit speelde je op zo'n knollenveld. Het leek wel een weiland met rijpe bloemkolen. Het net aan jouw kant was hoger dan aan de kant van de tegenstander. De wind en de regen draaiden ook iedere keer als jij van speelhelft moest wisselen. Je hebt alle games gespeeld met wind en regen tegen. De ballen waren nat, oud, slecht, kaal en bovendien veel te zacht. Je hebt gespeeld met gesaboteerde rackets; de bespanningen waren met opzet te zacht of met een schaar bewerkt. Nog nooit in jouw hele carrière heb je zulke partijdige scheidsrechters meegemaakt; hij telde verkeerd, zag ballen uit die in waren en ga zo maar door. Een ding is zeker: aan jou lag het niet! Toch?





NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

TWEDE JAARGANG NUMMER 19

MAART 2010

Een hele mooie reactie!

Vorig jaar hadden we op onze vraag over de lessen, trainingen, activiteiten en andere zaken al mooie reacties. In de afgelopen dagen zeilde er eentje binnen waar we erg blij van zijn geworden en ook bijzonder trots op zijn. Nieuwsgierig?

Lees het onderstaande maar eens rustig!

Beste lezers,

Men heeft eens aan mij gevraagd om wat op papier te zetten over hoe ik de lessen ervaar. Het heeft even geduurd maar dat heb ik nu gedaan. In eerste instantie zei ik ik: "Ik ga het proberen", maar dat woord kennen ze niet bij Mejor, dus heb ik het maar gewoon gedaan! Zo vaak hoor ik op de baan: "we gaan het niet proberen, we gaan het gewoon doen!"

Ik ben trots en blij dat Hans mijn leraar is en waarom ik dat ben zal ik uitleggen: Ik ben mijn 'tennis carrière' pas op veel latere leeftijd begonnen; vroeger is er gewoon niets van gekomen; als Rotterdamse jongen ging je voetballen en daarmee punt! We kenden de sport 'tennis' wel, maar niemand in onze omgeving tenniste, maar bij ons voetbalde iedereen. Maar nu ik een stuk ouder ben, ben ik ook anders gaan denken. Daarbij is tennis in de laatste decennia ook bereikbaar en betaalbaar voor iedereen geworden. Ook is voetballen op mijn leeftijd vragen om blessures. Niet veel later kwam ik op de country club een vrouw tegen die tenniste, niet lang daarna hebben we een baantje gehuurd en zo maakte ik kennis met tennis. Ze vond het al heel knap van mij dat ik de bal over dat net heen kon krijgen. Ook stond ik nog na te genieten van mijn 'mooie bal', maar zij sloeg de bal gelijk terug naar mij. Ik had nog nooit van herstellen, het waarnemen van de bal en opnieuw klaar staan gehoord. Zij zei toen: "Als je het leuk vindt, dan moet je les gaan nemen." en dat heb ik toen gedaan. Ook zei ze: "Je kunt op de baan zo zien wie wel of geen les heeft of heeft gehad."

Aanvankelijk begreep ik er niks van wat ze bedoelde en vond iedereen hartstikke goed als ik zo om me heen keek. In mijn eerste jaar heb ik ergens anders les gehad, maar voelde me niet op mijn gemak. Ik ben toen naar LTC de Blinkert gegaan om eens te kijken en te informeren. Ik werd meteen heel leuk opgevangen door Ineke, die vroeg of ze mij kon helpen. Ik had een heel leuk gesprek met haar en voelde me gelijk thuis! Echt waar! Ik ben dus direct lid geworden. Ook mocht ik gelijk al meedoen en ontmoette leuke mensen op de 'labelochtenden' en zij moedigden mij aan om door te gaan. Voor mijn gevoel bakte ik er niets van.

En toen kwam Hans in het vizier. Ik ben eens gaan kijken en zag zijn manier van les geven daar had ik een goed gevoel over. Ook zijn aanpak in de trainingen met kinderen deed me wel wat. Na zijn les heb ik hem gevraagd of ik wat lessen van hem zou kunnen krijgen. Niet wetende dat het naast een uitstekende leraar ook een gevoelsmens is. Ik heb toen letterlijk tegen hem gezegd: "Hans, van een 'oldtimer' kun je geen Ferrari maken." "Een oude Ferrari kan ook heel hard." was zijn antwoord. En "als je er plezier in hebt, komt de prestatie vanzelf wel. Plezier is het allerbelangrijkst." En juist dat gaf mij moed, vooral het positieve wat deze kerel uitstraalt. Ik ben zeker geen natuurtalent, maar geniet echt met volle teugen van het spelletje tennis bij Hans op de baan. Op een gegeven moment zei hij: "Kom eens bij de baseline staan, dan laat ik je zien hoe je op de juiste manier een bal moet waarnemen."

Stap voor stap leerde hij mij kijken naar de snelheid, het hoogste punt en de kant waar de bal heen gaat. Direct na de les gaf hij me een stapeltje A4'tjes. "Ga dat maar eens op het gemak goed doorlezen, dan begrijp je de dingen nog beter. En het is waar! Echt waar! Ik begrijp het spelletje nu veel beter dan voorheen. Dus vrienden van de tennisclub... het seizoen 2010 gaat beginnen en dan staat er een super gemotiveerde Ton op de baan en is

iedereen echt 'gewaarschuwd'. Ik heb namelijk de hele winter doorgetraind bij Hans in de hal. Ik wil Hans bedanken voor alle fijne lessen die ik heb gehad en nog graag wil krijgen. Ik verheug me weer op het komende zomerseizoen. Mijn omschrijving van Hans in een woord?

Een vakman!



Tot snel!

We hopen iedereen te zien op zondag 28 maart tijdens de open dag. En mocht dat niet lukken, dan zien we elkaar in de week van maandag 29 maart. Vanaf die datum gaan we weer echt van start. Veel mensen zijn al op de hoogte van de juiste lesdag, lestijd en indeling. In de komende week bevestigen wij de rest. Het is puzzelen, passen en meten maar het komt wel voor elkaar.

Mocht je zelf iets hebben dat beslist gelezen moet worden door iedereen, schrijf het op en stuur het door. Met alle plezier reserveren wij een mooie plek.

Voor nu dank voor het lezen! Noticias nummer 20 volgt op korte termijn! Met een verslag van Robert, met een artikel van Marianne en de ervaringen van Jeroen. Ook hebben we weer een paar mooie uitspraken en citaten van cursisten!

En mocht er ander spectaculair nieuws zijn, melden we ons direct.

HASTA LA PROXIMA!

Het hele **Mejor** tennisteam