



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

TWEEDE JAARGANG NUMMER 20

APRIL 2010

We zijn begonnen! Het zomerseizoen is er weer. Tot half maart was het bitterkoud, sneeuwde het en konden we alleen maar dromen van een lekker balletje slaan in het zonnetje. Maar het kwam goed, zoals altijd. Op zondag 21 maart was het hele team bij elkaar op het park om het seizoen al een beetje te starten. We hadden schitterend weer. Wij hebben op het terras gezeten. In het zonnetje, uit de wind en met korte mouwtjes. Heerlijk gewoon. Het was gewoon warm. Zou dat ook komen omdat we geproost hebben met een goed glas champagne? In de afgelopen weken hebben we hard gewerkt. Het werk op de baan gaat gewoon door, maar het werk naast de baan moest ook gebeuren. In maart zijn we overgegaan op een nieuw administratie en boekhoudsysteem. Claudia, Hans en vooral Marianne hebben de vingertoppen blauw getikt om alle gegevens over te zetten, maar het alle moeite waard geweest. Daarbij moest ook de stroom aan inschrijvingen verwerkt worden. Iedereen moest ingedeeld worden en nog steeds komen er nieuwe mensen bij die graag bij ons en de club komen trainen. Ten opzichte van 2009 zijn we gegroeid; een voorzichtige schatting is meer dan 25 procent...en we zijn er nog niet. Trots? Dacht het wel! Blij? Zeker weten! Gelukkig? Dolgelukkig!

Open dag L.T.C. de Blinkert

Wat een feest en wat een drukte en wat hebben we veel mensen gezien en gesproken. Een middag is eigenlijk te kort. We hebben voor zowel de vereniging als de trainingen veel nieuwe inschrijvingen ontvangen. En ondanks de slechte weersvoorspellingen bleef het droog! Wel was er een gemeen windje, maar we hebben het hele programma kunnen afwerken. De "Open Dag" viel samen met het openingstoernooi van de senioren en dat maakte dat het heerlijk druk was, zowel op als naast de banen! Volgend jaar weer.

Heimwee

Stel je voor: je woont in Almere en werkt in Huizen en toch kom je in april en mei op vrijdag in Capelle op een tennisbaan staan. Dan moet je wel heimwee hebben! En dat is precies wat er aan de hand was met Frank. Hij wilde beslist nog een paar keer de sfeer van Capelle opsnuiven. Hij is op 28 maart half Nederland door gereden om ons 's middags te helpen met de open dag. Hij draait mee op vrijdagmiddag met Hans en Lodewijk. Ergens in mei neemt hij echt afscheid omdat hij dan volle bak aan de slag moet in Huizen en omgeving.

Maar in deze periode hebben we hem er graag bij.



De eerste lesweken...

Hadden we op de 28^e maart nog een heerlijk zonnetje...mochten we op de eerste dinsdag al genieten van een heerlijke regenbui waardoor er na 21:00 uur niet meer gespeeld kon worden. Op woensdagmiddag was het ook feest. De wind stak op en we werden getraakteerd op een verfrissende hagelbui. We hebben die avond nog een poging gewaagd om 'zwemles' te geven, maar daar zijn we niet voor opgeleid, daarbij waren de plassen ook iets te ondiep.

Grote handen, grote grips

Kleine handen, kleine grips. Rackets zijn er in alle soorten en maten. En vooral die maten zijn belangrijk. Wanneer je speelt met een te dunne grip moet je hard knijpen om te voorkomen dat het racket in je hand gaat rollen of omklapt. Je moet dus eigenlijk te hard knijpen om het racket in bedwang te houden. Te hard knijpen kan armlachten veroorzaken. Is de grip te dik, dan bestaat de kans dat je het racket verliest bij een bal die je niet goed raakt. Ook hier ga je harder knijpen met alle risico's van dien.

Een te dun racket kun je dikker maken met een speciale verdikker. Dat is een soort krimpkous die je om het racket heen smelt. Het kost je wel een nieuwe basisgrip. Een te dik racket dunner maken is een heel ander verhaal. Dat is een kwestie van vijlen en schuren. De greep van een racket is namelijk achthoekig. En van elke kant moet precies evenveel af. Mocht het moeten gebeuren, kunnen wij dat voor je doen. Wij hebben het gereedschap.

Wat je NIET moet doen is om het kale handvat alleen een overgripje draaien. Een basisgrip heeft namelijk een belangrijke functie. Het dempt de trillingen en zorgt voor het transport van transpiratievocht. Wanneer een racket dikker moet worden is het geen kwestie van er maar overgrips omheen blijven draaien.



Het handvat is achthoekig en moet dat ook blijven! Zo voel je precies of je in een forehand of backhandgreep zit. Wanneer je er overgrips omheen blijft draaien wordt het racket veel te rond en voel je niet meer waar je zit. Om een grip te vervangen hoeft deze niet tot op de draad versleten te zijn, hij kan ook verzadigd zijn met vocht, waardoor het racket glad aanvoelt. Een overgrip heb je al voor een knaak en voor een goede basisgrip ben je nog geen tientje kwijt. En even voor de statistieken: Hans wikkelt per jaar ongeveer 40 basisgrips om het handvat van zijn racket en rijgt er net zoveel nieuwe snaren in. Maar dat kan ook niet anders als je spreekwoordelijk met een racket in je handen slaapt... En heb je hulp nodig bij het vervangen van een basisgrip of overgrip, geef gerust even een brul, een van de trainers draait er met plezier even een nieuwe grip omheen!

De kampioene

Lisa trainde bij ons maar kreeg daar gaandeweg steeds minder tijd voor. Ze heeft haar racket even netjes opgeborgen en concentreert zich volledig op andere slagen...in het water om precies te zijn. Lisa zwemt hard, heel hard en om je een idee te geven hoe haar week eruit ziet, moet je het onderstaande maar eens goed lezen:



Op maandag, dinsdag en woensdag traint zij 's morgens van 7.00 tot 8.30 uur in Dordrecht. Op donderdag zwem ik niet maar doe ik wel een landtraining. Vrijdagmiddag train ik in Amersfoort van 15.00 tot 17.00 uur. Dan blijft zij in Zeist slapen en traint Lisa op zaterdagochtend nog een keer in Zeist. Na afloop van de training doen zij met het hele team altijd nog een landtraining. Iedere dag of week is het weer een ander soort training met gemiddeld 3000-4000 meter. Meestal hebben ze trainingscycli van 3 weken met de laatste week als herstelweek. En dat doet zij allemaal maar met een belangrijk doel: Londen 2012! Juist! De Olympische Spelen. Naast haar trainingen gaat Lisa ook gewoon naar school, heeft zij zo af en toe een feestje. Er is weinig tijd om niets te doen. Knap? Wij vinden het heel knap!



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

TWEEDE JAARGANG NUMMER 20

APRIL 2010

Koop nog geen racket!

Je mag er een van ons lenen tijdens de lessen, je mag er ook eentje in bruikleen hebben om serieus te testen. Pas wanneer je zeker weet dat je het ideale racket hebt gevonden, geef je dat door aan een van de trainers.

Wij regelen de rest wel via Groen Sport.

Minitennistoernooi

Op woensdag 23 juni organiseren we voor de tweede keer het Mejor Minitennis Toernooi. Vorig jaar was het een geweldig evenement, maar dit jaar gaan we voor nog meer enthousiaste toernooitijgers en tiggertinnen. Om 13:00 uur starten we met de eerste partijen. Rond 17:00 uur maken we dan alle winnaars en winnaressen bekend die de beker in ontvangst mogen nemen. Doe je mee aan onze "minilessen" of "Los Talentos" dan ben je automatisch ingeschreven en hoef je je alleen nog maar te melden op de juiste tijd. Mocht je andere lessen volgen, nog geen 11 jaar jong zijn en toch mee willen doen, dan kan dat! Je kunt je dan inschrijven door middel van het inschrijfformulier. De kosten bedragen dan € 5.00 per persoon. Maar dan heb je ook wel een hele leuke en gezellige middag. Wij regelen wat te drinken, te eten, iets te snoepen en...niet onbelangrijk. We zorgen voor mooie medailles en bekertjes voor de kampioenen!

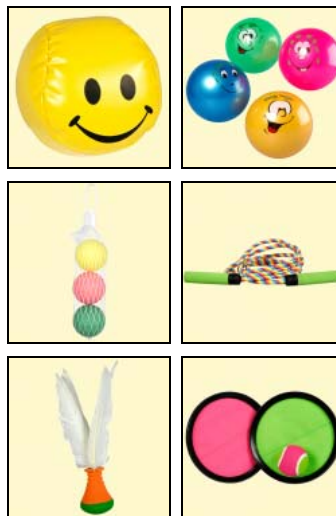
Mocht het pijpenstelen regenen op de 23^e, verschuiven we het naar de 30^e juni. Dan kunnen de bekertjes in ieder geval nog mee in de koffer voor de vakantie!



Nieuw lesmateriaal

Als je tijdens een verloren uurtje even het internet afstruint, kom je best leuke dingen tegen die je tijdens trainingen en lessen kunt gebruiken. In de afgelopen periode hebben we dan ook het nodige aangeschaft. De resultaten liegen er niet om! Hieronder volgt een selectie en een korte uitleg van ons nieuwe lesmateriaal. Met de softballen kunnen we veel gooi- en vang oefeningen doen. Ook kunnen we er mee laten tennissen. Vooral kinderen krijgen zo meer tijd om de bal te leren inschatten en de slag goed te maken.

De kleefborden zijn heel geschikt om de volleys mee te oefenen. Dan gaat het vooral om de juiste volgorde van bewegen. Schouderdraai, armactie en dan pas de voeten. De werpshuttles zijn goede hulpmiddelen om de servicebeweging te leren voelen. Serveren lijkt op een 'bovenhandse strekwerp' en deze shuttles kun je met een servicebeweging weggooien. Touwtje springen is heel goed voor het voetenwerk. En ja, we hebben er genoeg voor de hele groep!



Uitgesproken

Op de vraag die Hans stelde wat de wensen waren, antwoordden Daan en Peter in koor: "Doe maar een play station 3 of een nieuwe Nintendo DS"

Een paar opgeschoten pubers vroegen of Hans een paar services door wilde timmeren. En hij voldeed met plezier aan dat verzoek. Er kwamen weinig ballen terug toen de oude diesel op stoom was. En natuurlijk was er een bij de handje die knalhard over het park schreeuwde: "Als jij zo blijft oefenen, dan kom je er wel!"

Belangrijk vakantienieuws!

Donderdag 29 april is de laatste lesdag voor de vakantie. **Op maandag 10 mei** gaan we weer verder. In die vakantieweek kun je wel individuele afspraken maken met een van de trainers.

In het zonnetje

Niets is lekkerder dan lekker tennissen in het zonnetje. Maar pas wel op. De zon kan aardig fel zijn, vooral aan het begin van de middag. Ook de trainers smeren zich goed in en dragen waar nodig een pet. Mocht je zonnebrand vergeten zijn, vraag het even aan een van de trainers.

Zij hebben vast wel in hun tas. En mocht je even geen pet voor handen hebben, kun je het ook heel eenvoudig anders oplossen. Dat deed Hidde van Hans ook...

We noemen dat **Factor Spijkerbroek...**



Ballen rapen wordt een feest!

Niks meer gewoon op je racket leggen en in de bak smijten. Je hoeft er niet eens meer voor te bukken om ballen te rapen! Jammer genoeg rollen ze niet vanzelf in het mandje en struikel je ook niet over de kabouterjes die het voor je doen. Wat we wel hebben zijn de mooiste 'ball pick ups' van de hele wereld. In elke koker passen er 16 dus je kunt je gang gaan.



Het is een kwestie van de koker op de bal zetten en rustig doordrukken...en dus niet vanaf een halve meter boven de grond richten, aanleggen en de koker vol gas op de bal lanceren...veel plezier met rapen!

Roberto Taapken vanuit Peru

Sofia ik zijn al aardig geacclimatiseerd hier in het stoffige en drukke Lima. Sofia is blij weer terug te zijn in haar thuisland Peru met al de gemakken die de cultuur biedt. Bij het tankstation hoef je jouw auto niet uit, want de bedienden doen alles voor je en in een restaurant lijkt het wel of je een sjeik bent. Er is iemand die een parkeerplaats voor je zoekt en die je later helpt met wegrijden, iemand die de deur opent, enzovoort. Maar ze weet niet of ze hier weer zou kunnen wonen. Een van de dingen die we hier wel missen is de beleefdheid van mensen op straat en in het verkeer. Nederland gooit hiermee al misschien geen hoge ogen mee, maar hier is het echt om te huilen. Als ik hier de hond uitlaat en de mensen gedag zeg kijken ze me aan of ik gek ben. En voorrang bij een zebrapad heb ik nog nooit gekregen. Verder hebben alle woningen en



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

TWEEDE JAARGANG NUMMER 20

APRIL 2010

flats grote hekken en elektriciteitsdraden aan de straatzijde tegen indringers. Beslist geen optimistisch straatbeeld. Het verschil in klassen is hier groter dan in Nederland en meestal hebben de rijkere mensen een lichtere huidskleur (lichtbruin). Ook geld is hier heel erg belangrijk en als je geld hebt is alles mogelijk. In Nederland mengen rijke en normale of arme mensen veel gemakkelijker dan hier. Nee, dat missen we wel aan Holandia. Maar binnenkort gaan we naar het noorden van Peru, door de nevelwouden en de oerwouden in. De jungle met zijn ongelooflijke rijkdommen aan levensvormen. Daar kijk ik erg naar uit. Daar kunnen de Oostvaarderplassen niet tegenop!



Stage gelopen

In de afgelopen weken heeft Yannick stage gelopen bij Mejor. Hij heeft veel dingen meegemaakt, gezien en beleefd, zowel op als naast de baan. Je mag hem vragen hoe het is om met zo'n stelletje ... te werken. En mocht je, na het aanhoren van zijn ervaringen nog steeds interesse hebben om bij ons 'stage' te lopen, mag je altijd even contact opnemen. Het beste kun je dat doen door een bericht te sturen naar secretariaat@mejor.nl en Marianne zal de informatie verder doorsluizen. Hierbij in ieder geval zijn verslag zodat iedereen enigszins voorbereid is...

Hallo, ik zal beginnen met mijzelf voor te stellen. Ik ben Yannick van Dijken, ik ben 15 jaar oud, ik woon in Raamsdonksveer (klein saai dorpje). Ik zit momenteel op het Dongemond college in Raamsdonksveer 3^e leerjaar van het VMBO. Ik moest voor school een stage lopen en kwam al vrij snel op het idee om dat maar is bij Mejor te komen doen. Ik kwam op het idee doordat ik later iets met tennis wil gaan doen zoals trainingen verzorgen. Ook train ik zelf bij Mejor en vind het hartstikke leuk. Het is altijd leuk en gezellig om te gaan trainen en heb er altijd veel zin in. De stage begon op maandag 29 maart. Die dag moest ik om

16:00 uur beginnen om met Hans mee te lopen. Het was eigenlijk best spannend omdat het toch iets is wat ik later wil gaan doen. Het 1ste groepje bestond uit 3 meisjes die een ontzettend leuke bal konden slaan. Natuurlijk eerst even een warming up daarna inspelen op het miniveld. Er werd wat gedold met Hans wat ik persoonlijk ook leuk vind. Nadat ze wat waren aangespeeld moesten ze gaan serveren en retourneren. Ik mocht zelf mee doen met retourneren en kreeg al snel de bijnaam Yannick "slash" Jacob (geen flauw idee waarom). Nadat uur kwamen er twee vrolijke jongens die samen gingen inslaan. Ik mocht in dit uur zelf veel aanspelen en ik vond het geweldig om te doen. Het was wel moeilijk om dingen aan te geven die anders moesten. Daarna mocht ik met Lodewijk mee lopen. Ook erg gezellig trouwens ik kwam zelf wat losser en praatte wat meer. Het 1ste uur wat ik met Lodewijk mee liep was het een groepje met 4 meisjes die van een andere trainer afkwamen. Lodewijk had al snel gezien dat hij in de training voor de competitie niks aan de techniek meer ging doen, maar wel aan het voetenwerk. Je zag ook naarmate de training vorderde dat de meiden steeds beter gingen bewegen. veel aangespeeld en tussendoor nog een boterhammetje gegeten. Het was inmiddels 7 uur en het werd wat frisser, gelukkig had ik een mooi oranje Mejor vest aan (die trouwens mooi kleurde bij mijn rode broek). Toen kwam er een groepje van 3 vrouwen die er volgens mij zin in hadden om na een winter niet getennist te hebben weer lekker buiten te tennissen. Eerst was het nog wat zoeken naar het gevoel maar dat ging steeds beter naarmate de training vorderde. Lodewijk dacht dat deze dames niet wisten wat een tussengreep was. Maar dat werd hem gelijk verteld dat ze dat wel wisten. Er hing een gezellige sfeer op de baan. Ik baalde eigenlijk dat het nog maar 1 uur duurde. In dat laatste uur mocht ik ook weer lekker veel aanspelen. Er was een oefening bij dat ik de ballen rustig aan moest spelen waarop een vrouw antwoordde speel ze voor mij maar iets harder aan. Toen ging ik naar huis en heb onderweg alles wel 10 keer tegen mijn vader verteld. Ik vond het best jammer dat de dag al weer om was. Woensdag 31 maart moest ik weer stage lopen. Die dag begon voor mij om 12 uur. Het was koud en soms ging het regenen. Ik heb die middag met Marianne mee gelopen met de kleintjes. Ik vond het GEWELDIG om die kleine druktemakers lekker bezig te zien. Ze hadden onderling ook veel plezier. Die middag heb ik ontzettend veel geleerd.

Er werd in plaats van veel aan te spelen veel aan gegoid. Als eerste was er een groepje meisjes. Het was de bedoeling dat ze van het miniveld in de loop der tijd naar het groterveld zouden gaan. Heel de training hebben Marianne en ik samen aan gespeeld. Die middag was er ook nog een groepje wat de aanstormende talentjes waren. Het waren 4 grappige kinderen die heel veel zin hadden om te gaan tennissen. Helaas begon dat uur met regen. Nadat we de kinderen aan gegoid hadden gingen we op het laatst nog rally's met ze spelen. Dat was ook ontzettend leuk. Volgens een klein mannetje hadden we wel een rally van 10 slagen gehad! Daarna kwam er weer een talentengroepje alleen die waren al weer iets ouder. Er werd weer veel aangespeeld. Ik moet toegeven er zijn maar weinig mensen die zo goed met kinderen om kunnen gaan zoals Marianne. Weer op weg naar huis heb ik mijn vader weer alles verteld (wel een stuk of 20 keer). In deze dagen heb ik veel van het vak geleerd en ik weet nu zeker dat ik dit vak later ook wil gaan doen. Het was zelfs nog leuker en gezelliger dan ik had verwacht. Ook wil ik Hans, Marianne en Lodewijk bedanken voor een stage die ik nooit zal vergeten.



Tot zover deze uitgave van Noticias. We hopen dat iedereen het zijne of hare er weer van opgestoken heeft. In de volgende editie laat Jeroen weer van zich horen, hebben we ook meer nieuws over Robert en zijn Amerikaanse avontuur en vermelden we alle mooie, leuke en rake opmerkingen die ons ter ore kwamen.

Mocht je zelf een pracht van een ervaring hebben die beslist gelezen moet worden door iedereen en allemaal, klim in de pen of stuur ons een mail!

Het adres is secretariaat@mejor.nl

Marianne verzamelt alles en stuurt het door richting de redactie. En daar wordt er wel een mooi verhaal van gemaakt om het in de volgende uitgave te plaatsen!

Voor nu een vrolijke, vriendelijke en sportieve groet namens het hele team!

HASTA LA PROXIMA!