



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

TWEEDE JAARGANG NUMMER 22

JUNI 2010

Vakantierooster

De vakanties beginnen dit jaar al in de eerste week van juli. Mocht je ons zo missen en heel graag door willen trainen, dan kan dat. In de eerste twee weken zijn we er en ook zijn we tijdens de laatste twee weken van de vakantie beschikbaar.

Echt 'cerrado' (gesloten) zijn we niet!

Op basis van individuele afspraken kun je op elke dag van de week terecht en is er gelegenheid om extra aandacht te besteden aan die service met effect, de backhand langs de lijn of de snoeiharde en scorende volley. Maak vroegtijdig een afspraak of lever een agenda in bij een van de trainers!

Troep

De vereniging draait op een aantal vrijwilligers die 'uit liefde voor de club' de zaken regelen. Zo regelt Ineke de bar, in samenwerking met onder andere Carolyn en Jaap. Hans Baan verzorgt de complete horeca en zien we Leo bijna dagelijks op het park om alles bij te houden. Rinus en Ger doen diverse klussen en kunnen zelfs een plank 'waterpas' ophangen... Ook houden Henk en Janny de kantine schoon en verzorgt Jan de bloemen, planten en alles wat groeit en bloeit. Helaas lag het park er vaak na een gezellige tennisdag rommelig bij... Als iedereen nou zijn eigen afval even in de bakken doet en de dingen opruimt is het zo geregeld.

Mede namens alle mensen... **BEDANKT!**

Oranje boven? Oranje onder!

Thomas viel en viel ongelukkig. Een scheurtje is zijn pols was het gevolg. De eerste periode was het gewoon gips. Na de foto en voor zijn tweede rondje gips was er een speciaal kleurtje... Oranje!



Inmiddels is het gips er af en is hij weer aan de slag. We proberen hem met z'n allen weer zo snel mogelijk op volle oorlogssterkte te krijgen. En één ding is zeker! Dat gaat lukken!

Gevangenisje...

Met de kleintjes sluiten we vaak de les af met een heel leuk spel: gevangenisje. De regels zijn eenvoudig en het is een leuke strijd tussen de trainer en de leerlingen. Bijna altijd is het niet de trainer die wint...



Deze meiden waren zo vreselijk jaloers en wilden per sé ook gevangenisje spelen. Van links naar rechts zullen we ze ook even met naam en toenaam noemen... en dat doen wij met heel veel plezier!

Het kan maar duidelijk zijn... niet waar...

Pascalie, Julia, Luka en Dunja.

Het probleem waar deze 'pubers' tegenaan liepen is dat Lodewijk zulke 'toverballen' aanspeelde die niet terug te slaan waren. In dit geval heeft de trainer gewonnen!

Open jeugd toernooi

Nat, natter natst. Dat was wel de meest toepasselijke uitdrukking voor het "K4 Blinkies en Mejor Open jeugdtoernooi. Maar... mede dankzij het betere planwerk en de medewerking van deelnemers en ouders kwam het allemaal toch nog goed! In deze week zijn er zelf diverse wedstrijden op het park van CTC gespeeld. Marianne de Groot regelde het daar en Oliver hield op de Blinkert de boel in de gaten. Uiteindelijk kwam het in orde. Met een pracht van een hoofdprijs in de traditionele loterij; twee kaarten voor het Unicef Open in Rosmalen, kwam het toch nog goed. Het uitgebreide verslag van Oliver volgt in de nieuwsbrief die net voor de vakantie verschijnt.



Drinken is belangrijk

Het liefst al voor een training of wedstrijd.

Marianne legt uit waarom een goede vochtthuishouding zo belangrijk is: Water dient als 'transportmiddel' voor zowel voedingsstoffen als stofwisselingsproducten. Ook is water het hoofdbestanddeel van het bloed, ook in transpiratievocht en urine zit heel veel water. Water is daarbij ook belangrijk om de lichaamstemperatuur te regelen. Transpireren is een vorm van afkoelen. Wanneer je dorst krijgt is er al spraken van 2% vochtverlies en verminderen de prestaties aanzienlijk. Bij 3 tot 4% vochtverlies voel je je echt moe en verslechtert de hartslag, bij meer dan 6% vochtverlies krijg je een knallende koppijn en krijg je te maken met coördinatieproblemen. Ook is de kans op kramp vele malen groter wanneer er een tekort aan vocht ontstaat. Naast vocht verlies je ook belangrijke zouten en mineralen. Zout zorgt ervoor dat je vocht langer kunt vasthouden. Tekorten kun je aanvullen door goed te drinken. Een verantwoorde sportdrink levert snel de juiste suikers, zouten en mineralen om te blijven presteren. Zij worden snel opgenomen door het lichaam zodat er geen tekort ontstaat. Vandaar dat wij adviseren om voorafgaand aan een training of wedstrijd al voldoende te drinken om zo een buffer op te bouwen. De zogenaamde 'energy drinks' bijvoorbeeld degene die je vleugels geeft, heeft een veel te hoge concentratie aan werkzame stoffen; na de zogenaamde 'energie-boost' krijg je een enorme klap en val je in een diep dal.



Een paar belangrijke tips zijn:

- drink al voordat je dorst krijgt.
- drink meer dan je verliest
- zorg er wel voor dat je geen opgeblazen gevoel krijgt
- neem kleine slokjes
- drink tijdens elke wissel iets
- beter elke keer weinig drinken dan in een keer een heel flesje naar binnen gieten.

Onderzoek rustig welke sportdrink voor jou het beste is. Voor sommige mensen is water voldoende, anderen hebben baat bij een isotone of hypotone sportdrink. Wat heel belangrijk is, is dat voldoende vocht in het lichaam ook een goede



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

TWEEDE JAARGANG NUMMER 22

JUNI 2010

spierspanning veroorzaakt, en zo is de kans op blessures vele malen kleiner!

Niet voor niets lassen wij tijdens de trainingen een korte 'drinkpauze' in!

Zuid Amerika

Oud trainer Robert woont en werkt tegenwoordig in Peru...natuurlijk brengen we hierbij iedereen weer even op de hoogte van waar hij nou eigenlijk mee bezig is. Nee! Hij ligt niet met een Sombrero en een grote fles tequila onder een palmboom; hij en Sofia werken zich een slag in de rondte! Hierbij dan ook zijn verslag:

We zijn druk in de weer met het opzetten van ons bedrijfje. Een naam hebben we al bedacht en het logo is afgerond. Contemporary Office of Architecture. Verder zijn we aan het praten met een aantal banken voor de financiering van het appartementengebouw. Het begint dus vaste vormen aan te nemen...

Een aantal weken geleden hebben Sofia en ik een tour door het zuiden van Peru gemaakt. De eerste 1000km langs de kust is een enorm woestijnlandschap, desolaat en gevaarlijk, met om de driehonderd meter een kruis langs de weg van weer een dode die is gevallen op deze slingerende bergweg, maar ook met een bijzondere schoonheid. Na een aantal steden daar bezocht te hebben die bol staan van het getoeter van de taxi's en minibusjes hebben we ons pad verlegd naar de hoogte van het Andes Gebergte.



Op een hoogte van 4000m kreeg ik zo'n hoofdpijn dat ik mijn ogen niet meer open kon doen. Hoogteziekte. Maar een pil van de dokter deed wonderen en ik realiseerde me snel weer hoe fijn het is om gezond te zijn. In de Andes hebben we bij een boerenfamilie op een eilandje in een groot meer hoog in de bergen geslapen. Ze hadden geen licht noch verwarming. IJskoud 's nachts. Ze leven van de paarschapen die ze hebben en van hun kleine stukje land, maar geld voor brood hebben ze niet. Toen we vertrokken heb ik ze mijn tijdschrift de National Geographic gegeven. Het leek alsof ze nog nooit een

tijdschrift hadden gezien, goede literatuur kennen ze daar niet, en de hele familie verdrong zich om de mooie foto's te bekijken. Ze komen nooit van het eiland af en leven geïsoleerd. Na deze bijzondere ervaring zijn we naar het toeristische Cuzco gegaan, zonder Machu Pichu te bezoeken, wat op zich ook origineel is. Het was dringen voor de Cuzcanen om wat souvenirs aan mij te slijten. Ik werd er niet goed van en verlangde naar de rustige familie op het eilandje.



Vanaf het opringerige Cuzco zijn we afgedaald naar Lima, de stad van 13 miljoen mensen, midden in de woestijn waar het misschien eens per jaar een klein beetje miezert...Oh Nederland.

Jeroen

Na de competitie begint het toernooiseizoen. Hij zat al in Bosnië om daar zijn partijen te spelen en over zijn laatste escapades schreef hij de redactie het volgende:

Hier weer een berichtje, deze keer van uit Servië, Belgrado. Hans heeft me deze gevraagd om uit te leggen hoe het precies in zijn werking gaat op toernooien.

Ongeveer een maand geleden ben ik naar Bosnië-Herzegovina geweest dus laten we dat als voorbeeld nemen.

We gaan dan met het vliegtuig tenzij het zo dichtbij is dat je het makkelijk met de auto kunt doen. Maar ook deze keer gingen we met het vliegtuig en vlogen we om 10 uur. Dus dat wil zeggen een uur of 6 je bed uit, want om half 7 stond een jongen klaar om ons op te halen om naar het treinstation te gaan. Vanuit het treinstation naar Zaventem (Brussel Airport). Daar hebben we een vaste plaats waar we elkaar ontmoeten. We hadden geen directe vlucht, dus eerst naar Praag en vandaar naar Zagreb. Vanuit Zagreb moesten we een bus nemen die naar Brcko gingen. Deze busreis duurde ongeveer 3 uur. We kwamen rond 20:00 uur aan en dan ben je best wel kapot kan ik jullie zeggen. Het eerst wat je wilt is eten en daarna een lekker douche en slapen, dus dat gebeurt dan ook!

De ochtend na een goede nacht ga je altijd

naar de club om op het park zelf te kijken en kijken of er banen vrij zijn om te trainen. In de ochtend is het altijd rustig maar rond 15:00 uur word het druk want de sign-in is bijna altijd op vrijdag tot 18.00 uur. Op zaterdag zijn dan de 1^e rondes van de kwalificatie. In de eerste ronde moest ik tegen een Kroaat, de nummer 1300 van de ATP lijst. Ik begon heel goed won de eerste set met 6-1. In de tweede set begonnen de ballen minder goed te worden en ging hij minder fouten te maken, daarbij ging het ook miezeren. Allemaal dingen die kunnen gebeuren, maar die wel de wedstrijd deed kantelen. Ik verloor met 6-4. De derde set verloor ik met 6-1 maar het waren wel allemaal 'close' games. Jammer dat ik verloor maar ik heb er een goed gevoel aan over gehouden. Dan lig je er dus uit. Heel jammer. En met regen en geen fitness ruimte voor handen doe je dus drie dagen helemaal niets...

Daar word je helemaal gek van, dat kan ik jullie vertellen. Dus toen het eindelijk droog was na 3 dagen onophoudelijke regen was al woensdag en ging ik met een andere jongen naar het volgende toernooi. Weer een busreis van zo'n 5 uur achter de rug. Die donderdag regende het ook in de ochtend en hebben we 's middags nog een uurtje kunnen spelen.

Op vrijdagochtend hetzelfde verhaal dus deden we wat snelheidsoefeningen en preventie oefeningen (dat zijn oefeningen met een elastieken band). 's Middags hebben we nog gespeeld een half uurtje gespeeld en onszelf ingeschreven. Ik speelde in de eerste ronde weer tegen iemand zo rond de 1300^e plek op de ATP ranglijst. Deze keer won ik door goed te spelen. In de tweede ronde moest ik tegen een Spanjaard, niet een van mijn favoriete tegenstanders. Ik begon goed aan de wedstrijd won met 6-2. In de tweede was het weer hetzelfde verhaal als in het vorige toernooi ik ging te veel naar achteren spelen en ook werden de ballen minder van kwaliteit. Het werd dus zaak om juist zelf de punten te gaan halen. Ik verloor de tweede set met 6-7. Ik herpakte me heel goed in de derde set, ook omdat we nieuwe ballen kregen; het werd 6-1 voor mij.

In de laatste ronde van de kwalificatie speelde ik tegen een Portugees en speelde niet goed. Ik kwam niet in mijn spel en hij liet mij lopen van links naar rechts. En dat hoort andersom te zijn!. Ik verloor de eerste set met 6-1. In de tweede set kwam ik er wat beter in en had een breakpoint op 3-2, maar kon hem niet pakken. Ik verloor met 6-3. In



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

TWEEDE JAARGANG NUMMER 22

JUNI 2010

het algemeen gaan de toernooien zo.. als het maar niet zoveel regent en wanneer je uit de kwalificaties van het toernooi ligt, doe je aan het begin van de week wat conditioneel werk, wat hardlopen wat krachttraining om langzamerhand weer naar je volgende wedstrijd toe te werken. Tot volgende keer!

Jeroen

Oranje...

Heel Nederland is oranje gekleurd. Oranje is kleur die vrolijk stemt. En laat de kleur van Mejor nou ook oranje zijn! Natuurlijk hopen we dat "Oranje" de wereldcup wint, maar mocht er een kink in de kabel komen en het Nederlands elftal geen wereldkampioen wordt, blijft onze kleur zoals die al sinds 2007 is: **Oranje!**

Daarbij hebben we nog wel een ander land dat als 'alternatief' wereldkampioen mag worden. Maar het zou toch een droomfinale zijn: Nederland – Spanje. Wanneer je rood en geel mengt krijg je ook oranje... Mas claro que el aqua!



Herfstcursus 2010

Soms zit het mee, soms zit het tegen. Dit seizoen zit het mee, zeker wat het weer betreft! Vandaar ook dat we het 'buitenseizoen' een beetje kunnen oprekken ten opzichte van vorige seizoenen. De herfstcursus duurt bij ons in totaal 9 weken en loopt van september tot en met december. Mocht je deel willen nemen, schrijf je dan zo snel mogelijk in. We gaan de formulieren uitdelen aan de mensen op de baan, ook staat het formulier op de site. Invullen, afgeven of opsturen en wij regelen de rest!

Voor meer informatie: www.mejor.nl



Uitgesproken

Adriënne benaderde de forehand en backhand op 'wetenschappelijke wijze' Het ging om het raakpunt van de forehand en backhand ten opzichte van het lichaam. "Dus de backhand zit ook hoger dan de forehand" "Nee" zei Hans, het is een kwestie van één stapje verder achteruit...

Toen zij bijgekomen waren, konden ze verder...met de backhand.

Op baan 7 werd een dubbelspel gespeeld met aanvallen en verdedigen. De lob was verboden en zou een strafpunt opleveren; zo was de afspraak. Prompt werd de bal vanaf de baseline over de netspelers heen gelepeld. Zowel Theo, Clive als Martin en Hans vonden dat Evert een strafpunt had verdiend...hijzelf dacht er heel anders over.

"Het was echt geen lob hoor, maar een hele hoge backhand" De jury kon er om lachen, maar het punt was hij toch echt kwijt en...de eerste sleper was bekend!

Michel was druk in de weer om rackets uit te proberen. De six-one-team was niet zijn racket en mopperde continue. Al snel griste hij het racket van Hans onder zijn arm vandaan; het ging meteen een stuk beter! "de geheime code om een goede bal te slaan is 9320", zo had Hans hem verteld. Michel sloeg een passeerslag...de bal ging als een straaljager het hek in. Zijn commentaar?

"Ik was even de code kwijt"
"9320" riep de hele groep in koor!

Uit de school geklapt

Toen Hans aan het 'puberen' was, ging hij een weekje bij vrienden logeren. Het waren enthousiaste tennissers en hij moest (misschien tegen zijn zin) mee naar de baan. Bij mijn thuiskomst kreeg ik de raad dat hij op les moest, hij heeft talent, echt waar, doe het nu. Voorzichtig stelde ik dit aan hem voor, nou dat heb ik geweten, woedend was hij! Ik ben toch geen kakker !!! Ik sla wel tegen een muurtje aan en hou je mond verder. Dat deed ik, want ik had al geleerd, dat een discussie geen zin had omdat je op die leeftijd toch echt alles beter weet. Een aantal maanden later was hij stil en ik vroeg hem wat er aan de hand was. Hakkelend kwam het hoge woord eruit: "Zou jij willen proberen of er ergens een plekje vrij is op een tennisbaan?" Ik verblikte en verbloosde niet en zei opgewekt: "natuurlijk."

Wie was er trotser toen hij het eerste jaar gelijk clubkampioen werd, hij of ik? Maar niet te lang, het blijft om het spel gaan, een slechte verliezer zal nooit een goede winnaar zijn. Dit heeft hij met de paplepel ingegoten gekregen. Wat er verder met hem gebeurd is, dat weet iedereen die dit stukje leest. Ik was en blij zijn grootste fan en volg Mejor op de voet.

In januari werd ik ziek, heel erg ziek. Lang lag ik in het ziekenhuis en dacht er niet meer uit te komen. Tot mijn verbazing en blijdschap kreeg ik veel kaarten van familie en vrienden, maar ook van mensen die ik niet kende, het bleken leerlingen en collega's van Hans te zijn. Weer krijg ik tranen in mijn ogen, het heeft me enorm geholpen en daar wil ik dan ook heel hartelijk voor bedanken ! Ook weer toen ik toch jarig mocht worden, kaarten met lieve wensen van onbekende mensen. Mijn eerste ritje was naar de tennisbaan om even te komen kijken. Ik ga heel erg mijn best doen, sterk worden en dan kom ik iedereen persoonlijk bedanken. Tennissen zit er niet meer in, maar lopen zal ik!

Heel veel plezier bij Mejor en liefs van een trotse mamma Ank van Hans.



Tot zover Noticias 22.

In de volgende editie weer voldoende leesvoer; onder andere een artikel van een jonge dame die een 'handvol ranglijst toernooien gewonnen heeft.'

Ook een uitgebreid verslag van Oliver Geenen die het Mejor Open en het K4 toernooi letterlijk en figuurlijk in goede banen heeft geleid, ondanks alle regenval.

En natuurlijk hebben we een leuk verhaal over het 'minitennistoernooi' inclusief mooie foto's van Richard van Loon. Mocht je zelf een pracht van een ervaring hebben, klim in de pen, schuif aan achter het toetsenbord, schrijf het op of tik het in en stuur het naar ons door. We maken het verhaal compleet en plaatsen het met veel plezier!

Voor nu en vrolijke, vriendelijke en sportieve groet namens het hele Mejor tennisteam! De volgende editie verschijnt nog net voor de vakantie. Houd dus de digitale brievenbus goed in de gaten!

En...veel plezier met twee weken toptennis vanuit Londen!



HASTA LA PROXIMA!