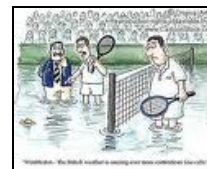




NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

TWEDE JAARGANG NUMMER 25

SEPTEMBER 2010

Vallende blaadjes

De herfst is in aantocht! Op de banen 6 tot en met 10 is het soms al even van te voren een sleepnet eroverheen, anders bestaat de kans op een ongecontroleerde glijpartij! En dat willen we nou net niet hebben. Noticias 25 alweer...en net als met andere nieuwsbrieven houden we iedereen op de hoogte van de bijzonderheden en ander belangrijk nieuws. Weer het lezen waard!

Herfst en wintercursussen

Het is weer een cursus 'puzzelen voor gevorderden' De indeling wordt gemaakt, maar het is wel weer een hele toer om iedereen een plek te geven op de dag dat hij of zij kan, in een goede groep zit qua niveau en leeftijd en...niet onbelangrijk, een van ons de training ook kan verzorgen. We hebben te maken met verschillende locaties en verschillende cursussen. Natuurlijk komen we er op een of ander manier wel weer uit. Wel hebben we ook jullie creativiteit nodig. Het kan zo zijn dat je in de komende periode 'even' een andere trainer hebt, maar geen nood! Ze zijn allemaal aardig, ze bijten niet en leren je het spelletje. Helaas zijn er ook altijd echte 'pechvogels' en die worden de komende periode bij Hans ingedeeld... Al deze mensen wensen wij het komende herfst en winterseizoen heel veel sterkte!



We zijn heel druk bezig met de indeling en de planning en iedereen krijgt zo snel mogelijk bericht van ons over de dag, de tijd, de locatie en de trainer...

We zien elkaar in de komende periode nog wekelijks op het park en kunnen dan de bijzonderheden doorgeven.

Je mag ons ook altijd even een berichtje sturen, maar in de meeste gevallen zorgen wij ervoor dat je ruim van te voren weet waar, wanneer en bij wie je traint.

Warming up en cooling down.

Het is echt onwijs stom, absoluut niet stoer en je staat op de meest verschrikkelijke manier voor schut. Wat je het beste kunt doen is 'gewoon' lekker koud van het terras even die eerste service door het geluid beuken. In de eerste game even een dropshot halen, of een bal door het gravel heen smashen...

Dan is het maar weer geregeld...

Voetballers doen en warming up, atleten doen een warming up. Ze lopen vaak tot het laatste moment in een trainingspak en doen dat net voor de wedstrijd uit. Warme spieren kunnen veel meer hebben dan koude. En het elastiekje hoeft maar een keer te ver te rekken om te knappen...Dan hoef je ook een paar weken geen warming up te doen; je kunt namelijk lastig tennissen met een spierscheuring. Dag training, dag wedstrijd, dag toernooi, dag ranking en dag speelsterkte...



Tennissers doen altijd een warming up voordat ze aan een training of wedstrijd beginnen. Daar is niets gek aan! Echt niet. Want denk je nou echt dat die kleine grijze tenniskabouter 'koud' de baan opstapt en volle bak aan de slag gaat? Hij mocht willen dat 'ie het nog kon...

Een goede 'cooling down' voorkomt in veel gevallen spierpijn, waardoor je eerder en veel beter hersteld bent van een wedstrijd en dus ook de volgende in goede conditie kunt gaan spelen. Spierpijn is een hele vervelende pijn die je bij elke stap voelt. Doe na de training of wedstrijd een droog shirt aan, trek een lange broek aan en zorg ervoor dat het lijf zo langzaam mogelijk afkoelt. Spierpijn en een stram gevoel leidt af. Het leidt je af van jouw taak op de baan. En wat was jouw taak op de baan ook alweer? Heel goed...**Winnen!**

Eindfeest 2010

Voor de afsluiting van het seizoen 2010, ergens in november, zoeken we nog een paar vrijwilligers die ons willen helpen met de organisatie en uitvoering van het eindfeest. Op deze middag en avond hebben we best een paar handen en voeten nodig.

Voorafgaand aan het feest reiken we de 'bekers' uit voor de "Blinkies" van het jaar 2010 en het zou zonde zijn als je dat miste...

Laat het ons even weten als je op deze middag een handje wilt helpen.



Uitgesproken:

Myron zit in een bepaalde leeftijdsgroep... (het begint met een P en eindigt op uber.) en hij had het uitgebreid over dat hij lid wilde worden van een sportschool en graag zou gaan fitnesssen. Ook wilde hij graag halters lenen om sterker te worden. Grote spierballen kweken om harder te kunnen slaan. Hans legde hem uit dat dat nou net niet de bedoeling was en hij snelkracht moet gaan ontwikkelen; dit voor een betere versnelling in de zwaai. "Oh" zei hij terwijl hij zich omdraaide. "Dan train mijn armen wel voor de meiden"

Van je kinderen moet je het hebben...

Toen Hans aan Hidde vroeg: "Zou je het leuk vinden om mee te doen aan een gezellig toernooitje", zei hij direct "ja". "Wil je dan nog een keer met mij spelen of zal ik aan Roy vragen of hij met je wil dubbelen", vroeg Hans. "Wie is beter...jij of Roy?" vroeg hij direct. Toen Hans zei dat Roy wel grote kans maakt om van hem te winnen was zijn duidelijke en alleszeggende antwoord. "Pap, bij deze ruil ik je in"

Wij hebben moeders gezien die met het racket van hun dochters komen trainen... En zij maar denken dat de meiden het niet door zouden hebben. Duimafdrukken van de backhand in het handvat en het racket maakt spontaan een ruitenwisser bij de backhandvolley. Dus 'dames van de woensdagavond'... of je eigen racket, of tennissen zoals het hoort!

David...bedankt

Hans vertelde dat elke bal, hoe hoog ook geslagen, altijd weer naar beneden komt. En dat hij dus rustig kon wachten tot de bal weer op heuphoogte was. "Toch weet ik er een die niet naar beneden komt" zei hij eigenwijs. "Oh ja" vroeg Hans verbaasd. Ja, een bal die in de boom blijft hangen... En daar sta je dan...als trainer met bijna twintig jaar ervaring. Dus David...**Bedankt!**





NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

TWEDE JAARGANG NUMMER 25

SEPTEMBER 2010

Sofia "Smash" Nieuwland...

Daar moet uren aan besteed zijn; ze had haar nagels tot in de puntjes verzorgd, gevild en echt schitterend gelakt! Iedereen was diep onder de indruk. Na de eerste smash was het minder... ze scheurde er eentje bij de uitwaai van de slag.

"Het is een drama!" schreeuwde zij boos en de hele groep was het met haar eens! Van welke vinger de nagel sneuvelde, moet je haar zelf maar even vragen... Wij kunnen, mogen en durven het hier niet op te schrijven.



Welk soort speler ben jij?

In de vorige uitgave, nummer 24 hadden we het al even over 'hokjes.' Iedereen stopt iedereen in hokjes. Qua type, qua gedrag, karakter en reacties. Wij hebben een aantal spelersprofielen opgesteld... lees en kijk maar even rustig welke het beste bij jou past...

Hokjesdenken...

Bij een eerste ontmoeting met iemand plaatsen we deze binnen de eerste zeven seconden in een hok... en van de eerste indruk die we hebben, komen we maar moeilijk af, ook al hebben we soms, zo blijkt achteraf een verkeerde indruk. De ander zal 'onbewust' echt zijn best moeten doen om dat te veranderen en echt het tegendeel moeten bewijzen. Dat is in het gewone leven zo, maar ook op de tennisbaan. We hebben het hier dan over het type mens en type speler. Even een paar voorbeelden in willekeurige volgorde.

De netrusher

Deze speler komt te pas en te onpas oplopen. In zijn eigen servicegames speelt hij vaak 'service and volley' om zo snel mogelijk het punt te beslissen. Het draait om aanvallen, aanvallen en nog eens aanvallen. Het spel bestaat uit oplopen en zo snel mogelijk met een volley de bal in de vrije hoek poeieren.

In de returngames zal deze speler vaak een geblokte bal spelen en er vervolgens direct achteraan hollen; het zogenaamde 'chip and charge'. Van lange slagenwisselingen of het geduld om op de fout van een ander te wachten is niet of nauwelijks sprake.

De parkprikker

Dit type speler drijft zijn tegenstander tot wanhoop; het is om 'gek' van te worden! Om tegen zo'n type speler te spelen is al geen pretje en dan ook nog zien te winnen, is razend moeilijk. Deze speler staat vrijwel altijd op de goede plaats, leest het spel, ziet het gaatje en prikt de bal erin. Het is om gek van te worden. Het is niet hard, het is allemaal zuiver geplaast en precies op het plekje waar jij de bal nou net niet wil hebben. Er zijn tegenstanders die letterlijk hun racket stuk slaan tegen dit soort spelers. Er lijkt geen doorkomen aan, toch zijn er weldegelijk manieren...

Het muurtje

Hij houdt gewoon alles tegen en brengt de bal naar de overkant. Wat hij aan vaart krijgt is mooi meegenomen, daar maakt hij dankbaar misbruik van. Zelf geeft hij geen vaart aan de bal, speelt niet met bedoelingen en scoort zelf niet of nauwelijks. Dit type speler neemt echt het initiatief niet, laat de ander het nemen en dus ook de fouten maken. Wedstrijden die je speelt tegen een muurtje, duurt vaak meer dan een uurtje...



De stylist

Winnen of verliezen is niet zo belangrijk voor deze speler; als het er maar mooi uitziet. Stylisten hebben vaak een mooie en rustige techniek in combinatie met goed voetenwerk. "Lelijk winnen" willen zij niet, ze verliezen liever "mooi". Dit soort spelers heeft heel veel plezier in het spelletje en bewegen als een 'fotomodel': het is alsof ze op de 'catwalk' lopen

De beuker

Dit zijn de echte hardhitters. Vanaf de achterlijn willen ze zo hard mogelijk poeieren om de tegenstander van de baan te blazen. Alles moet hard, harder, hardst. Op zich een heerlijk speltype, maar wel met een hoge foutenlast. Want wat zou het heerlijk zijn om op elke bal vol uit te kunnen halen, helaas is niet elke bal geschikt om een doodsklap op uit te delen. Als het 'loopt' bij een beuker is er bijna geen kruid tegen gewassen en zul je echt aan de bak moeten om die mokerslagen te pareren. Wanneer het 'niet loopt' is het een kwestie van de bal aanspelen en de beuker doet de rest; de ballen gaan dan bijna dwars door het net heen of het hek in...wel op tijd bukken of wegduiken voor wat ongeleide projectielen...

De scherpschutter

Dit soort spelers heeft alle zaken op orde. Ze gaan de rally aan op het moment dat het nodig is, ze komen naar het net op de gepaste momenten en delen de doodsklap uit op de geschikte bal. Dit type speler analyseert het spel van de tegenstander en past zijn strategie daarop aan. Hij heeft meestal veel wedstrijdervaring opgedaan, waarschijnlijk is hij vroeger een van de hierboven genoemde spelers geweest.

En nou gaat het erom: vaak weet je zelf welk type speler je bent. Maar wat belangrijker is: wat is jouw tegenstander voor speler. Wacht even met die eerste indruk en 'test' je tegenstander even op alle fronten. Kijk wat hij allemaal wel en niet kan. Dat vergt wat tijd in de eerste games van de wedstrijd, maar de tijd die je investeert geeft je wel een veel betere kans op een juiste indruk en speltype van de tegenstander. En daar gaat het om! Dan kun je daar jouw eigen 'strategie' op loslaten en de wedstrijd winnend afsluiten. Kortom: de eerste indruk is niet altijd de beste.

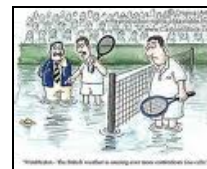
Robert Taapken

is terug van vakantie...nou ja, vakantie? Hij heeft elke dag vakantie. Hij geniet, samen met zijn Sofia van een buitenlands avontuur in Zuid Amerika. Hierbij zijn meest recente verslag:

We zijn van Lima in twee dagen tijd naar Montanita gereisd, een surfersdorpje aan de kust van Ecuador. Met een bootje de walvissen die daar jaarlijks komen wezen bezichtigen, waarvan er hier momenteel zo'n 400 zitten. Eerst een paar keer een glimp van een walvis (Bultrug) gezien. Toen gingen we verder de zee in. 8 km uit de kust. Op een gegeven moment zaten we boven een groep van een stuk of 6-8 walvissen die regelmatig boven kwamen, links en rechts van de boot. Vergezeld door een groep van zo'n 30 dolfijnen die speels met de boot meezwommen. Toen verdwenen alle zeebeestjes weer de diepte in. Ik zag toen aan de horizon witte vlekken verschijnen en verdwijnen en toen zette de boot koers richting de witte vlekken. Het waren walvissen die de lucht in sprongen! Een soort paringsdans. Om de vijf seconden wel een walvis tot zijn staart uit het water, om zich vervolgens naar de zijkant te laten vallen. Het schouwspel was ver weg, maar omdat de beesten zo groot zijn konden we het toch goed zien. Dit duurde een paar minuten, dus wel een dertigtal sprongen. Erg bijzonder. Een keer kwam een walvis vlak



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

TWEEDE JAARGANG NUMMER 25

SEPTEMBER 2010

bij de boot tot zijn middel uit het water. Na Montanita ben ik via een toeristische route naar Kuelap afgereisd, een grote pre-Inca ruïne. Aldaar ben ik bij een boer naast het fort wezen overnachten voor een habbekrats. Perfecte uitvalsbasis om het fort te bezichtigen dus. De beste man heeft geen woord gezegd tijdens mijn verblijf, maar verder was het best gezellig. Een goede kok was hij ook niet, maar dat hoort nu eenmaal bij het boerenleven. Helaas heb ik de Marvellous Spatuletail niet gezien. Dit is de enige vallei ter wereld waar deze bijzondere kolibrie voorkomt. De boer zag hem wel eens. Wel kwam elke dag de leipe Antipitta langswandelen, een loopvogel. De kinderen van de boer waren gefascineerd door mijn verrekijker, waarmee ik graag naar vogels kijk, en mochten dan ook regelmatig kijken. De volgende dag de berg afgewandeld om de bus te nemen naar Leyembamba. De lokale sheriff heeft mij geholpen bij het ritselen van een bus, ook al had ik dit eigenlijk niet nodig. Leyembamba is een leuk dorpje met veel dronkelappen en met een zeer bijzonder museum. Daar hebben ze een stuk of honderd mummies van de Laguna de los Condores, een hooggelegen meer op 10 uur lopen van het dorp. Ze waren uit hun omwikkelingen gehaald om beter zichtbaar te zijn. Ze zaten in foetus houding en hadden allen hun handen op hun hoofd en leken te schreeuwen, alsof ze levend gemummificeerd waren. Zeer indrukwekkend. Het vreemde is dat veel mummies een blanke huid hebben en licht haar. De mummies stammen van voor de komst van de Spanjaarden. Misschien was dit geïsoleerde volk wel blond? Ik weet wel dat de dochter van de boer bij Kuelap blond was met blauwe ogen. Of is dat een toerist geweest...?



Groeten uit Peru!

Robert

High speed camera...

De techniek staat voor niets. We kunnen een videofilmje maken van de slagen en deze superververtraagd afspelen. Foutjes en onvolkomenheden worden nu wel akelig duidelijk. Zo was het heel goed te zien dat de voeten van Hans wel een beetje in de knoop zaten bij die hoge backhandvolley. Ook kregen we het 'handige polsje' van Lodewijk's backhand wel heel erg goed in beeld; nu weten we precies waarom die bal zo lelijk draait na de stuit. Mocht je jezelf een keer prachtig in beeld willen zien, maak dan gerust een afspraak. Wij garanderen je spijkerhard dat je er heel veel van leert! Het is ook iets dat we in de toekomst veel vaker zullen gaan gebruiken. Een beeld zegt vaak meer dan duizend woorden.

Op onze website, www.mejor.nl hebben we een groot aantal mooie filmpjes geplaatst om te bekijken. Onze 'razende reporter' Richard van Loon had de kans om opnames te maken tijdens de U.S. Open en Piet van de Werf was zo handig om het technisch op de site te zetten. We wensen je veel kijkplezier en zeker weten dat je er veel van leert!

Geef het door...

Wij hebben het vaak met de jeugd over de nieuwsbrief...zij staan ons dan aan te kijken alsof ze water zien branden. Nieuwsbrief? Nooit van gehoord! Ons verzoek aan alle ouders is eenvoudig; laat Noticias lezen of stuur 'm door aan de kinderen. Zo blijven zij ook op de hoogte van het laatste nieuws en de ontwikkelingen. Ze mogen ook hun mailadres aan ons bekend maken, dan voegen wij deze toe aan de verzendlijst. Een bericht naar secretariaat@mejor.nl en alles is geregeld.

Gemak dient de mens

Wat gaat tegenwoordig niet meer via het internet? Bijna alles! Vandaar ook dat iedereen die wil deelnemen aan de zomercursus van 2011 'online' kan inschrijven! Mede dankzij Piet van de Werf kan iedereen zich online inschrijven. Je krijgt, als alles goed is ingevuld de bevestiging en wij ontvangen het formulier.

Jeroen Benard...De professional

Het is een tijdje geleden dat ik een stukje heb geschreven voor Noticias, dit komt omdat ik heel erg druk bezig ben geweest met toernooien spelen. Ik hoop dat jullie hetzelfde hebben gedaan, veel open toernooien spelen is namelijk heel goed voor je niveau.

Van wedstrijden leer je immers het meest! Ik heb de afgelopen maanden veel futures gespeeld, maar helaas zonder het behalen van mijn eerste punten, dit lijkt natuurlijk een mislukking dat ik na zoveel toernooien nog geen punten heb. Maar ik kan jullie vertellen dat ik van de 8 toernooien die ik gespeeld heb ik er 6 in de laatste ronde kwalificatie heb verloren. Dus de stijgende lijn zit er wel degelijk in. Ik hoop dat bij jullie de stijgende lijn er ook in zit, dat jullie veel plezier hebben beleefd aan de toernooien die jullie gespeeld hebben. Want plezier dat is het allerbelangrijkste! Ik stond op een gegeven moment namelijk niet meer met plezier te spelen, de groep waarin in zat was teveel bezig met een vertrek bij de academie. Ik heb besloten om er nog een jaar aan vast te plakken maar de anderen zijn allemaal vertrokken. Niet zo leuk voor mij, maar de oplossing is gelukkig al lang gevonden.



Ik train inmiddels weer op hardcourt, ik ga over 2 weken waarschijnlijk naar Frankrijk om wat nationale toernooien daar te spelen, het niveau in Frankrijk is erg hoog, en dus een goed moment op te kijken waar ik sta met mijn spel. En voor jullie is het weer tijd om aan de slag te gaan met trainen! Het winterseizoen staat weer voor de deur!! Ik houd jullie op de hoogte van hoe het allemaal is gelopen, Salut!



Tot zover deze uitgave van Noticias, we zijn al weer druk bezig met nummer 26 die in oktober verschijnt. En mocht je zelf een verhaal hebben dat iedereen moet weten, schrijf of mail het ons. We plaatsen het... als het door de beugel kan, maar daar gaan we wel vanuit!

Hasta la proxima!

Het hele **Mejor** tennisteam