



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

TWEDE JAARGANG NUMMER 26

OKTOBER 2010

Nog net voordat velen de zon nog even opzoeken en er een weekje tussenuit knippen, sturen we jullie onze nieuwsbrief nummer 26.



Ook nu weer deze nieuwsbrief de moeite van het lezen waard. Noticias nummer 26 staat weer vol met leuke, interessante en boeiende verhalen, ervaringen en artikelen. We wensen iedereen dan ook weer veel leesplezier!

En... jullie verhalen, anekdotes en ervaringen zijn van harte welkom!

Herfst vakantie

De laatste lesdag is zaterdag 16 oktober. De eerste lesdag na de vakantie is maandag 25 oktober. Het is natuurlijk mogelijk om in deze week nog individuele afspraken te maken met een van de trainers. Zij hebben namelijk een 'vakantierooster.' Een prima gelegenheid om nog even de puntjes op de 'i' te zetten. Neem gerust even contact op met een van de trainers, een afspraak is zo gemaakt.

Herfstcursussen.

Niet alle herfstcursussen konden heel vroeg beginnen. Met dank aan het 'stralende weer' van september. Er waren dagen bij dan stond het park op sommige momenten echt onder water. Maar wat wil je ook met die verfrissende buitjes. Het kwam echt met bakken uit de hemel! Vandaar ook dat wij sommige herfstcursussen iets hebben ingekort. Van 9 naar 7 weken en soms nog iets minder.

Vandaar ook dat iedereen een 'aangepaste declaratie' van ons heeft ontvangen of zal ontvangen.



Als het allemaal gaat zoals het moet gaan is dit jaar het laatste jaar dat we een herfstcursus organiseren. De zomercursus duurt volgend jaar 17 weken en loopt van april tot en met september.

Eind september start dan de wintercursus op de nieuwe locatie. Het aantal trainingsweken daar zal ergens in de buurt van de 22 of 24 liggen.

Speciale camera

We hadden het er al eerder over...een high speed camera. En de resultaten zijn te bewonderen op de site van Mejor. Er staan inmiddels bijna 50 korte filmpjes op van spelers die de U.S. Open hebben gespeeld. Het is echt heel mooi om te zien. Richard van Loon heeft de opnames gemaakt en Piet van de Werf heeft alles op de site gezet. We wensen je heel veel kijkplezier! En honderd procent zeker weten dat je er veel van opsteekt!

De ballon

Voor sommigen van ons en vele anderen een geheel nieuwe ervaring om in de 'ballonhal' aan de 's-Gravenweg te trainen. Het is wel heel erg leuk en we hebben het hartstikke druk! Op elke dag van de week zijn we aan de slag. De ondergrond in de hal is 'smashcourt' en bevalt uitstekend! Geen vieze schoenen, geen vieze sokken en geen oranje ballen meer...en dat was in het verleden wel anders. Toen werd de ballon nog over 'gravelbanen' gezet. Dat was de tijd dat je na drie ballen heen en weer geslagen te hebben 'knaloranje tennisballen' had en jijzelf van top tot teen onder het gravelstof zat.



Wel belangrijk om te vermelden dat er een paar **belangrijke regels** zijn waar je even rekening mee moet houden:

Kom zoveel mogelijk als groep binnen en verlaat zoveel mogelijk als groep de hal weer. We moeten soms even de andere baan 'oversteken.' En op deze manier hebben de mensen op de andere baan zo min mogelijk hinder van onze wissel.

De ballon is een blaashal. Een ballon dus. En een 'gewone' ballon kan lek gaan, deze ballon dus ook. Geen ballen of andere voorwerpen hard richting het dak slaan. Een ongelukje kan gebeuren, maar een bal met opzet knalhard omhoog timmeren is echt verboden!

Achter de banen hangen groene doeken, die zijn bedoeld om ballen tegen te houden. Het is ook een prachtige plek om je voor de grap achter te verstoppen... Laat dat nou net niet de bedoeling zijn. Mochten er ballen achter liggen, loop er

even voorzichtig achterlangs, raap die ballen op en klaar ben je.

Als je een gil geeft, hoor je jezelf nog een keer terug...inderdaad, een echo. Natuurlijk hoeft het niet misstijl te zijn, maar wel is het belangrijk dat de mensen op de baan naast ons met de handen voor hun oren staan en geen bal meer kunnen slaan.

Het slepen van de baan moet in de 'lengterichting' gebeuren. Niet van tramrails naar tramrails, maar van de baseline tot het net en weer terug. Zo worden de korrels het beste verdeeld over de baan en houden we deze in een goede staat. Dat maakt ook het werk van Alexander Hellinga een stuk gemakkelijker. Hij is al een groot aantal jaren de trainer van CTC en heeft het 'baanonderhoud' op zich genomen voor deze winterperiode. En waarom zouden we hem niet helpen waar we kunnen?

De 'mobiele telefoon' heeft bereik; het is alleen wel lastig bellen in de hal; niet alleen door de echo, maar ook door de omgevingsgeluiden. Er wordt namelijk ook les gegeven. Ons verzoek is dan ook om het gesprek 'buiten' de hal te voeren.

Wanneer je als ouder(s) komt kijken en je moet bereikbaar zijn, is dat echt geen enkel probleem! Alle ouders, grootouders, ooms, tantes en overige familieleden zijn meer dan welkom om te komen kijken; er staan zelfs bankjes waar je op kunt zitten. Maar krijg je een telefoontje...loop dan even naar buiten, dat is het rustigst voor iedereen.

Mocht het onverhoopt heel druk zijn met ophalers, brengers en kijkers, zet in ieder geval de auto echt niet in de berm van de 's-Gravenweg zelf...

Parkeer desnoods vierdubbel...maar wel binnen de hekken van het park en de vereniging; het risico op een 'bon' of weggesleept worden is echt te groot!

En onze overtuiging is dat niemand op zo'n extra kostenpost getraakteerd wil worden.



Voor een dergelijk bedrag kun je ook heel veel andere en leuke dingen doen... wat te denken van het volgen van een tenniscursus?



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

TWEDE JAARGANG NUMMER 26

OKTOBER 2010

Vroege vogels...

Het is echt waar! We hebben al veel inschrijvingen voor de zomer van 2011... En daar zijn we hartstikke trots op.

Over inschrijven gesproken...dat kan vanaf nu of volgende week geheel "online". Je gaat naar www.mejor.nl en klikt op de knop inschrijven. Je vult alle velden in en drukt op 'verzenden'. Je ontvangt zelf een melding van de inschrijving en wij krijgen er ook eentje. En belangrijk om te weten is dat het ons in de 'testfase' ook is gelukt. Wanneer je iets vergeet, kun je niet verder...

Doorgeven aan een van de trainers dat je ook in 2011 van de partij wilt en kunt zijn, is helemaal geweldig...even inschrijven is helemaal perfect. Dus als je deze kleine moeite even wilt doen...zijn we daar heel erg mee geholpen!

Los Talentos 2011

Marianne heeft het al gezegd tijdens de informatieavond voor de jeugd. Om in aanmerking te komen voor "Los Talentos", ons talentontwikkelingsprogramma, hoef je niet zozeer al heel goed te kunnen tennissen; wij hechten ook heel veel waarde aan 'mentaliteit en motivatie.'

Kansen voor iedereen die heel graag wil! De leeftijds grens ligt bij ongeveer elf jaar. En vanaf het moment dat je in de buurt van de vier bent, ben je van harte welkom! We hebben echte minirackets, zachte ballen, mooie mininetjes en we maken de afstanden ten opzichte van elkaar ook een beetje kleiner.

Vanaf april 2011 start het nieuwe jaar van Los Talentos, alle bestaande deelnemers zijn druk bezig om deze winter door te pakken.

Het zomerprogramma 2011 voor onze aanstormende talenten bestaat uit een serie van 17 groepslessen van een uur en 10 individuele lessen van een half uur. Marianne, Roy en Hans verheugen zich al weer op een 'mooie zomer'



Uitgesproken

Richard speelde rally's tegen Roy. Twee keer achter elkaar een foutje van Roy. Richard riep: gaat het goed met je, Roy?

Roy rechte zijn rug haalde diep adem en liet Richard drie keer achter elkaar alle hoeken van de baan zien. Van voor naar achter en van links naar rechts. Toen Richard de laatste bal echt liet lopen en echt niet meer kon vroeg Roy langs zijn neus weg: "Gaat het goed met je Richard?" Het duurde even voor we weer verder konden!

Lodewijk informeerde de 'meidengroep' dat ze gedurende de winterperiode les zouden krijgen van Hans... "Oh nee!" gilde Carmen over het hele park en meteen lichtte zij ook haar medecursisten even in. "Bij hem moet je echt heel hard werken, hij is heel streng en een bal laten lopen betekent slepen."

Inmiddels weten 'alle' meiden uit de groep dat Carmen helemaal gelijk heeft gehad en de baan, na de les en nog voor de spreekwoordelijke bel keurig netjes was gesleept...



Rackets mee...

Natuurlijk gaan de rackets mee met vakantie...stel je voor dat je het een week of twee zonder tennis zou moeten stellen...Onmogelijk en onvoorstelbaar! Mocht je met de auto gaan, leg de rackets niet op de hoedenplank. Een heerlijk najaarszonnetje zorgt er dan namelijk voor dat de spanning van 'elastiek' wordt. Doe alle rackets in een 'thermobag' en stop deze zo diep mogelijk in de kofferbak van de auto.

Ga je met het vliegtuig richting de zon, neem dan de rackets mee als handbagage. In de cabine is de temperatuur gecontroleerd en dat is in het 'bagageruim' absoluut niet het geval. In dat gedeelte van het vliegtuig is het koud, bitterkoud. En als je dan op de plek van bestemming bent aangekomen is het temperatuurverschil vaak een graadje of 25...en daar kunnen spanningen niet goed tegen!

Hoe we aan deze wijsheid komen? Nou gewoon, uit eigen ervaring. Hans ging ooit naar het zonnige en prachtige Spanje, had 8 rackets bij zich, maar tijdens de eerste training bleek dat hij 8 schepnetjes in zijn tas had...



De 'bespanner' van de plaatselijke sportwinkel had het nog niet eerder meegemaakt dat iemand een tas met 8 rackets kwam brengen, maar eerlijk is eerlijk en ere wie ere toekomt; hij heeft alle rackets nog dezelfde dag geregeld. Het hele verhaal over het wel en wee van het toernooi dat Hans daar speelde staat op de site. En de beker? Die staat op de kast van zijn 'werkkamer'

Mentaal Momentje

Wanneer we een wedstrijd op de televisie bekijken, zien we vaak de mooiste acties van de verschillende spelers. Een in de loop geslagen forehand langs de lijn, snoeiharde en scherpgespeelde returns en de meest onmogelijke ballen vallen precies op het lijntje. En wat zouden we dat graag ook zelf kunnen. In onze trainingen en wedstrijden proberen we het ook, alleen lukt het niet...en dan worden we boos! Hem of haar lukt het wel en ons niet.

Dat komt omdat onze 'rugzak' met technische bagage minder goed gevuld is dan die van een topper. Maar wat zouden we het graag willen om zo'n zelfde 'wereldbal' te slaan als ons idool. Op dat moment baseer je je spel op "Wannahaves" (ik zou graag willen dat...) De zogenaamde 'specialty shots' vereisen heel veel training en oefening. Beter is het om een keuze te maken op basis van wat je wel beheerst...dat heeft een veel grotere kans van slagen, omdat je bij zo'n slag ook weet hoe je dat moet doen. Een bal tussen de benen doorspelen is geweldig mooi en spectaculair om te zien en te doen. Het advies aan de heren is alleen wel om daar heel rustig mee te beginnen en niet meteen vol door te halen...



Trainen

Een professional speelt niet alleen zijn of haar wedstrijden tijdens een toernooi. Buiten de wedstrijddagen om is er ook een 'vol' programma. Hoe vol ligt een beetje aan de speler. Maar we kunnen je wel vertellen dat het meer dan een uurtje per



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

TWEDE JAARGANG NUMMER 26

OKTOBER 2010

dag is. Professional, het woord zegt het al. Beroeps dus. En een beroepsspeler heeft er een dagtaak aan. Variërend per speler is het een uurtje of vier tot zes per dag 'werken.' Hun dagen bestaan uit looptraining, fitness, krachttraining en ook tennis. Het is heel boeiend om het dagprogramma van een professional een week of twee te volgen. Het is net echt werken!

Stagiaire..

Met ingang van heden hebben wij in de komende 25 welken een stagiaire. Xynthia is gekoppeld aan Marianne en zij zullen op de woensdagmiddag gaan samenwerken. Bij deze heten we Xynthia meer dan van harte welkom binnen het hele Mejor tennisteam en hopen dat ze een hele leuke stageperiode tegemoet gaat. Ze stelt zich hierbij even aan iedereen voor.

Mijn naam is Xynthia van Kekem, ik ben 17 jaar en volg een opleiding aan het Albeda College in Rotterdam. Ik doe hier de opleiding Sport & Bewegen. Voor deze studie moet ik veel soorten sporten volgen, observeren en kunnen leiden. Daarom moet ik ook stages lopen. Ik vind het daarom heel leuk om bij de tennis lessen zoals de mensen van Mejor die geven stage te kunnen lopen. Zelf heb ik ook 3 jaar getennist. De bedoeling van mijn stage is dat ik een aantal lessen observeer en de deelnemers bekijk. Daarna moet ik zelf ook een stukje van de les over kunnen nemen. Ik ga bij Marianne 25 lessen stage lopen en er daarna een verslag over maken.



Buiten deze stage en opleiding doe ik ook nog zelf ook aan diverse sporten; ik voetbal bij CVV Zwervers en doe aan fitness. Ook op school krijgen we natuurlijk met veel verschillende sporten te maken. Maar buiten het sporten zelf krijgen we vooral veel les in het omgaan met je leerlingen en hoe je voor een klas of groep moet staan. Ik sta bekend als een spontaan iemand en vind het heel leuk om met mensen te

werken en vooral met kinderen. Ik sta overal voor open en vind het leuk om veel te leren. Veel ervaring met trainingen geven heb ik nog niet maar daarvoor loop ik stage bij Mejor om het te leren. Wel heb ik al eerder op mijn vorige school veel geholpen met sportdagen en het verzorgen van lessen aan andere klassen. Op woensdag 13 oktober zal ik beginnen met mijn stage. Ik zal dit gaan doen bij de "Los Talentos groep" en wel van 16.00 tot 17.00 in de CTC hal. Bij deze hoop ik dat ik iedereen weet waarom je mij regelmatig op of naast zult tegenkomen en ook hoop ik dat het een leuke en vooral leerzame periode wordt, zodat ik veel ervaringen en tips mee kan nemen naar mijn volgende studiejaar.

En heb je een vraag aan mij of over mijn opleiding, stel ze gerust! Ik vertel je met heel veel plezier waarom ik voor deze leuke opleiding heb gekozen!

Groen sport

Zoals wellicht bekend komen de rackets, de schoenen, de kleding, de ballen en alle andere materialen altijd uit de winkel of het magazijn van Groen Sport in Nieuwerkerk. Groen Sport heeft altijd wel een leuke aanbieding voor de mensen die bij Mejor trainen of lessen volgen. De aanbieding voor oktober en november van dit jaar is dan ook de volgende:

De **Wilson Flame** is nu te koop voor € 69.00, de normale adviesprijs is € 99.00
De **Wilson Strike** kost in deze periode geen € 85.00 maar € 75.00.

De **Six one Lite** is in de aanbieding voor € 129.00 in plaats van € 169.00 en de **Reflex** is er voor € 119.00 waar dit racket normaal € 139.00 kost.

Het zijn stuk voor stuk mooie en kwalitatief goede rackets.

En wil je er eentje uitproberen? Vraag het gerust even aan een van de trainers. We hebben testmodellen in de tas!

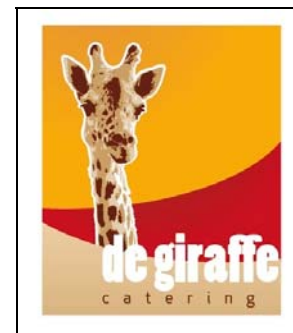


Altijd in voor een feestje.

Je kunt de trainers van Mejor ook inschakelen voor een ander soort trainingen. Voor bedrijven en instellingen organiseren we clinics en workshops en speciale trainingen, desgewenst met of zonder een toernooi.

We hebben laatst een 'workshop' samenwerken georganiseerd voor Ernst & Young Nederland.

En als we daar iets te eten bij willen hebben, huren we Rob de Gelder in. Rob de Gelder staat synoniem voor 'de lange nek' van de Giraffe Catering. Een koud, buffet, een warme maaltijd, hapjes voor bij de borrel of een compleet verzorgde barbecue...het kan allemaal. En uit ervaring weten wij dat hij zijn vak verstaat. Lekker? Neel! Heerlijk! Hij is te bereiken via www.degiraffecatering.nl



Vakanties...

Regelmatig krijgen we de vraag of er tijdens de vakantie gewoon les gegeven wordt. Neen...dat doen wij niet. Wij houden de vakantieweken voor de 'basisscholen' aan in de regio Midden. Toegegeven, het kan wel eens een keer rot uitkomen wanneer je heel vroeg of juist heel laat met vakantie gaat.

In alle nieuwsbrieven melden wij de eerstvolgende vakantie, inclusief de laatste lesdag voor en de eerste lesdag na de vakantie.

Tot zover Noticias 26. De volgend komt ergens midden november uit. En mocht je zelf iets hebben dat iedereen beslist moet weten, schrijf het op, vertel het ons en we plaatsen het...als het door de beugel kan.

In de volgende uitgave ook meer over het eindfeest voor de jeugd en de uitreiking van de bekercups voor de "Blinkies van 2010"

Ook zullen Jeroen, Marianne en ook Robert weer van zich laten lezen. Robert is even in Nederland...maar gaat op korte termijn weer richting Peru. We hopen dat hij nog even tijd vrij kan maken om zijn gezicht even te laten zien op het park.

Voor nu een vrolijke, vriendelijke en hele sportieve groet!

HASTA LA PROXIMA!

Het hele **Mejor** tennisteam