



# NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

TWEDE JAARGANG NUMMER 27

NOVEMBER 2010

## Ter info:

Nummer 27 alweer. En het is de op één na laatste van 2010. Volgende maand nog eenje voor de kerstvakantie en dan gaan we naar jaargang nummer drie...

Ook deze nieuwsbrief is weer het lezen waard; vol met leuk en interessant nieuws. We wensen iedereen weer veel leesplezier!

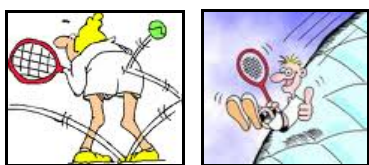
## De Herfstperiode

We hebben in de afgelopen weken al een paar keer een echt 'herfstbuitje' gehad... Niet alleen regen, ook hagel en onweer. Op die momenten zorgen we dat we zo snel mogelijk droog en veilig staan. Mocht er na de fliets binnen twaalf tellen ook gerommel komen, maken we dat we weggomen. Twaalf tellen is namelijk een kilometer of vier en dat is voor ons een goede reden om de training te staken. Zo vaak zal het niet voorkomen...meestal regent het al dusdanig dat de baan gaat glimmen en de les niet verder door kan gaan. Maar veiligheid en duidelijkheid voor alles!



## Van te voren slepen...

Soms doen we dat...om even de bladeren van de baan te halen. Uit ervaring kunnen we je vertellen dat uitglijden over een nat blad geen pretje is. Voor je het weet lig je in een ongewenste en ongecontroleerde spagaat. En daar hebben de meeste liezen problemen mee. Het is een 'luxe' dat we tot en met de eerste week van december lekker buiten kunnen trainen, maar het is wel een kwestie van goed opletten. Voor en tijdens de training doen wij dat voor je, maar mocht je lekker vrij willen gaan spelen, ga dan niet op een baan gaan staan die vol ligt met bladeren. Vooraf even een sleepnetje er overheen kan veel blessureleed voorkomen.



## De functie van een basisgrip.

De grip zit niet zonder redenen om een racket. Een basisgrip is een dikke grip met een 'kussen' onder de toplaag. Dit kussen zorgt voor een goede schokdemping tijdens het balcontact.

Ook zitten er kleine gaatjes in, die zorgen voor het transport van transpiratievocht, zodat het oppervlak droog en stroef blijft. Een basisgrip gaat niet zolang mee als het racket zelf...zeker niet als je het racket anders vastpakt bij een forehand, backhand en service.



Door het draaien slijt de bovenlaag en kan deze glad worden. Het gevolg is dat je harder moet gaan knijpen om het racket stabiel te houden. En knijpen is niet goed. De mensen met een tennisarm kunnen je daar alles over vertellen. Ze kunnen nog geen kopje koffie optillen...Ook is de grip een keer verzadigd met vocht. Ook dan voelt de grip glad aan. Regelmatig vervangen dus...En ja, we hebben er de afgelopen periode weer een paar gezien en in de handen gehad. Tot op de draag versleten en zo glad als een aal...als je armen je lief zijn, controleer regelmatig je racket even. Voor een serie behandelingen bij de fysio ben je meer tijd en geld kwijt dan voor een goede basisgrip.

Wij adviseren de 'spongegrip' van Wilson. Een topper! Hij kost bij ons € 9.00 en we zetten 'm er graag even voor je om.

En twijfel je...geef je racket even aan een van de trainers. Zij geven je een eerlijk advies!

## Trainen

Het is belangrijk om alle slagen te blijven trainen. Zo houd je het ritme in de slagen en het juiste gevoel. Maar net zo belangrijk is de manier waarop je 'achter' de bal komt...voetenwerk dus. Hoe beter je bij de bal uitkomt, des te makkelijker sla je. Je raakt de bal dan ver genoeg van je lichaam af en je neemt de bal precies op de juiste hoogte. Voetenwerk is te onderscheiden in drie soorten:

- voorbereidend
- balbereikend
- herstellend

Op onze website staat een heel artikel over goed voetenwerk, lees het op je gemak eens door. Het brengt je echt verder! Ook kun je een aantal leuke en informatieve videofilmpjes bekijken die Richard van Loon maakte met zijn 'high speed camera' tijdens de US Open van dit jaar. Het is allemaal 'akelig duidelijk' in beeld gebracht. Dus leer van de toppers!

## Korte beentjes...

Het begon een groot aantal jaren geleden met een driewieler en daarna kreeg hij een step met twee achterwieltjes...voor de balans. Tegenwoordig zie je die alleen nog bij de 'teletubbies'.

Weer een poosje later kreeg hij voor zijn verjaardag een 'echt fietsje' echter wel met zijwieltjes en blokjes op de trappers, anders haalde hij het niet.

Om een lang verhaal kort te maken; zijn fietsen waren altijd kleiner dan die van zijn vriendjes. Ter compensatie heeft hij nu wel een hele grote auto aangeschaft...

Bij de dealer adviseerden ze hem eerst een 'loopauto' In de fabriek moesten ze er erg om de opdracht lachen, de linker voorstoel is namelijk niet meegeleverd.

Uit zuinigheid? Nee hoor! Hans moet staand rijden, anders kan hij niet over het stuur heen kijken...Mocht je hem tegenkomen op de parkeerplaats; hij mag uitgelachen worden...



## Even snel rekenen...

Wanneer de tegenstander een harde eerste service heeft heb je weinig tijd. Hoeveel leert een eenvoudig rekensommetje.

Wanneer een bal 36 kilometer per uur gaat, staat dat gelijk aan 10 meter per seconde. De tennisbaan is exact 23.77 meter, laten we voor het gemak even 24 meter rekenen. Vanaf het moment dat de tegenstander serveert met een snelheid van 36 kilometer per uur, heb je bijna twee en een halve seconde. Een zee van tijd dus.

Nou gaat een beetje service al snel rond de 100 kilometer per uur.

Bijna drie keer zo snel, hetgeen betekent dat je iets meer dan 0,8 van een seconde de tijd hebt om de return te slaan.

En op een hoger niveau worden services met 150 kilometer per uur geslagen, je hebt dus nog minder tijd.

En sta je tegenover een jongen als Andy Roddick...die jaagt een eerste service met ruim 200 kilometer per uur het vak in... 216 kilometer per uur gemiddeld...

Hoeveel tijd heb je dus? Erg weinig... want zijn bal gaat 60 meter per seconde...

En dat terwijl de baan 24 meter is.



# NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

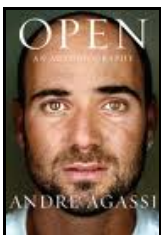
TWEDE JAARGANG NUMMER 27

NOVEMBER 2010

Bij zijn service heb je ongeveer twee tiende van een seconde om de goede hoek in te duiken, de bal voor je te raken en er iets fatsoenlijks mee te doen...anders krijg je de volgende bal alsnog om de oren. Returns zijn onvoorstelbaar belangrijk...sterker nog: een goede return is de basis van de overwinning! De man die van zijn return een wapen heeft gemaakt is helaas gestopt met tennissen. André Agassi sloeg tijdens de finale van Wimbledon meer winnende returns dan de aces die Goran Ivanisevic produceerde. Agassi won dus!

## Een aanrader

Mocht je een uurtje over hebben en een heel goed 'tennisboek' willen lezen, dan adviseren wij de biografie van Agassi! De titel is "Open" en dat is niet zomaar gekozen. In het boek komt alles aan bod. Zijn jeugd, zijn carrière, zijn ouders en zijn haat-liefde verhouding met het spelletje tennis.



En zonder uit de school te klappen en dingen te verraden, willen we je bij deze het boek van harte aanbevelen. Het staat in de 'bibliotheek' van Mejor dus als je het wilt lenen, laat het gerust even weten!

## De zomer van 2011

Wordt prachtig! Vanaf de eerste week april tot en met de laatste week van september regent het alleen 's nachts en overdag schijnt het zonnetje. Het is omstreeks 20 graden en er waait een verkoelend windje over de baan. Er valt geen les uit vanwege slecht weer en we lopen voor op het schema...was het maar waar. Natuurlijk hopen we dat de zomer van 2011 een hele mooie wordt, net als dit jaar. Wel zijn er een paar kleinigheden waar iedereen rekening mee moet houden. Zo bestaat de zomer van 2011 uit 17 weken en 'lijken' de tarieven verhoogd. Dat is echter niet zo.

De tarieven zijn voor de zomer van 2011 niet veranderd ten opzichte van dit jaar. Dat er nu 17 weken gepland staan heeft alles te maken met het 'nieuwe park' aan de Capelse weg. Zo gaan we naadloos over van de zomer naar de winter.

En met de eventuele verhuizing naar het nieuwe park zullen de herfstcursussen 2011 komen te vervallen.

## Heel snel beter worden...

Dan is er eigenlijk maar één advies: ga lekker vrij spelen! Speel rally's met elkaar en verzin leuke oefeningen. Net als tijdens de lessen en trainingen. Natuurlijk kun je aan het eind van de 'training' nog een wedstrijdje spelen. Van 'vrij spelen' leer je het. Zo breng je de dingen uit de les in praktijk, zo krijg je het gevoel en ontstaat er 'herkenning' in alle slagen. Het is jammer maar waar; met een uurtje les per week is het uitgesloten dat je ooit uitgenodigd wordt om in Parijs of Londen te komen spelen.

## Schrijf je in!

En dat kan nu vanuit je luie stoel met de laptop op schoot of vanachter het bureau waar je werkt...Helemaal 'online' en zonder het uitdraaien, invullen en opsturen van formulieren. Je gaat naar [www.mejor.nl](http://www.mejor.nl) en klikt op de knop 'inschrijven.' Deze staat aan de linkerkant, redelijk bovenaan. Het formulier opent zich, vervolgens ga je door alle vragen heen en klikt op 'verzenden'

Kind kan de was doen! Het is ons ook gelukt in de testfase van de site...en om nou te zeggen dat wij verstand hebben van automatisering, computers en dergelijke, gaat wel ver.

Je krijgt zelf een bevestiging dat de inschrijving succesvol is verzonden. En ook komt er een bericht binnen bij Marianne van het secretariaat. Hans, het opperhoofd van Mejor, ziet ook dat er een aanmelding is. Check, check dubbel check dus!

En ja...Piet, het brein achter de site en het formulier, heeft ook een speciale plek gereserveerd voor opmerkingen, suggesties, ideeën en andere zaken waar we rekening mee moeten houden met de indeling. Dus wanneer je graag bij jouw maatje of boezemvriend ingedeeld wilt worden, kun je het daar kwijt. We hebben al inschrijvingen van complete groepen en competitieteam. En dat allemaal dankzij de 'overige opmerkingen'

We zien de formulieren graag tegemoet!

## Denken in mogelijkheden...

En niet in beperkingen! Want...roepen we niet altijd vol trots dat ieder mens uniek is? Dan heb je soms ook een unieke aanpak nodig. En die aanpak hebben we in huis. We schreven het al eerder: Ooit een normaal mens ontmoet? En...beviel het. En of je nou een been hebt wat niet altijd doet wat jij wilt, of je hebt soms last van 'storm' in je hoofd, je bent gewoon welkom!

We gaan 'samen' op zoek naar de beste manier voor jou. Dat kan zijn door anders te gaan staan om het sterke been beter te gebruiken, of de slagbeweging wat aan te passen, zodat je de bal sneller kunt pakken. Ook kunnen we met elkaar 'de bovenkamer' even laten doortochten om zo te zorgen dat de storm gaat liggen en de rust terugkeert. We gaan uit van wat wel kan en niet van wat niet kan. Soms moeten wij ook even over nadenken over de beste oplossing...en dan is het gewoon een kwestie van samen de dingen uitproberen...stel je voor dat het werkt... En uit ervaring weten wij dat het werkt!

## Uitgesproken

Hans en Remo hadden het druk met het zo hard mogelijk heen en weer timmeren. Hans kreeg een prachtige kans en sloeg een 'streep' langs de lijn. "Het gaat allemaal om de timing" zo legde Hans uit. Remo's antwoord was er een om in te lijsten..."Ik weet precies wat timing is en weet precies hoe het werkt, alleen klopt 'ie nooit"

"Nee hoor Hans, je bent niet grijs...de kapper is alleen een beetje uitgeschoten met de 'coupe soleil' Deze cursist sleept wekelijks tot en met de zomer van 2017.

Tot zover nummer 27, volgende maand een speciaal feestnummer in de feestmaand van het jaar.

En mocht je zelf ook een verhaal, ervaring of anekdote hebben die beslist door iedereen gelezen moet worden, klim in de computer en stuur het naar ons op. Wij regelen een mooi plekje in nummer 28.

We hebben ook even 'bijgekletst' met Robert Taapken. Hij was even over vanuit Peru. Dat verslag lees je de volgende keer. Ook heeft Marianne weer een mooi artikel geschreven over sport en gezondheid. En verder...laat je gewoon verrassen!

Een hele vrolijke, vriendelijke en sportieve groet

## Hasta la proxima!



Het hele **Mejor** tennisteam