



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

DERDE JAARGANG NUMMER 31

MAART 2011

Het is maart! En het aloude spreekwoord blijft van kracht. Wat een raar weer en wat een temperaturen.

Zit je de ene dag uit de wind in het zonnetje, regent het de volgende dag pijpenstelen...inclusief nachtvorst, ruiten krabben en een portie natte sneeuw. Laten we het maar even houden op het 'staartje' van de winter. In dit geval zijn de uitspraken van 'rasoptimist' Oliver geheel op zijn plaats.

Hij roept altijd: "Wat nu valt, valt in april niet meer" en "Er vallen nog altijd meer druppels naast je hoofd dan er bovenop" En daar houden we ons maar even aan vast.



Noticias 31 dus. En weer volop leesvoer voor iedereen. Leuke uitspraken en nuttige informatie.

Ook zijn de eerste 'plussen en minnen' uitgedeeld voor de Blinkies van 2011... Veel leesplezier!

Open Huis bij Groen Sport

Zaterdag 19 maart is het feest bij Groen Sport. Winkelen met een hapje en een drankje...en shoppen met megakortingen. Ook kun je alles vragen op het gebied van rackets, schoenen, kleding, accessoires, lessen en trainingen.

De mensen van Groen Sport zijn er, er zijn mensen van Wilson Nederland en de trainers van Mejor zijn er ook.

Op deze middag laten we door middel van presentaties zien hoe belangrijk goed materiaal is...

Het is beslist de moeite waard om op deze zaterdagmiddag even naar de Reigerhof te komen!

Kom je niet...dan mis je echt iets!



Het zomerschema:

De puzzel is weer bijna compleet! En het dat is altijd een heel karwei, zeker gezien het aantal activiteiten, bezigheden en afspraken buiten school, werk en dergelijke om. Nog een aantal losse stukjes en dan is het schema weer rond! We hebben al een groot deel van de mensen bevestigd en gaan daar in de komende dagen en weken een vervolg aan geven. Op **maandag 4 april** gaan we echt van start! In de komende dagen en weken leggen we de laatste stukjes op de juiste plek en maken we er een mooie zomer van!

Belangrijk om te weten

Mejor werkt volgend het C.V.S. Dat is het Cursist Volg Systeem en werkt heel eenvoudig: wanneer iemand binnen een groep niet op zijn of haar plaats zit qua niveau, leeftijd of anderszins, gaan we op zoek naar een geschiktere plek. Dat kan zijn op een andere dag of een andere tijd. En het systeem kan op elk moment in werking treden, dat hoeft niet perse aan het begin of eind van de cursus te zijn. Wel is een ander afhankelijk van zowel onze mogelijkheden als van de agenda van de cursist...tot op heden is het **altijd** gelukt om een andere plek te vinden in die gevallen dat het nodig bleek te zijn. Dus...schroom niet om contact op te nemen in geval van...

Als je er om vraagt...

Het was een tennisfeestje voor 10 kinderen. Een hartstikke leuk idee, dus werd er een baan besproken in een sportcentrum waar je ook tennisbanen kunt huren. Daar aangekomen meldde Hans zich met de hele club kinderen bij de receptie. "Jullie mogen naar baan 1" zei een vriendelijke receptioniste en ze was verbaasd hoe rustig en netjes alle kinderen naar beneden liepen, richting de tennishal. Baan 1 was bezet...door vier heren. Hans kende er uit zijn wedstrijdverleden nog twee van. Tegen de een had hij nog competitie gespeeld en de ander was hij een keer tegengekomen bij een open toernooi. Het waren nou niet bepaald de meest gezellige partijtjes geweest. Hans zei dat hij van de receptie baan 1 had toegewezen gekregen om met de kinderen te gaan tennissen. "**Neem maar lekker die achterste baan**" zei een van de heren. "Je ziet toch dat wij hier bezig zijn!" Hij was duidelijk geïrriteerd

omdat hij uit 'zijn' spel was gehaald. Hans probeerde nog een en ander uit te leggen dat het om een kinderfeestje ging en dat het voor iedereen beter zou zijn wanneer hij op baan 1 zou staan. "**Geen sprake van**" luidde het korte antwoord. "Jullie verhuizen maar lekker naar baan 3" En daarmee was het gesprek ten einde. "Okay" zei Hans. "Kom kinders, dan gaan wij lekker naar baan 3." Na een minuut of twintig gingen de eerste drie kinderen even plassen. Ze moesten dus baan 1 oversteken. Weer tien minuten later moest het volgende koppeltje even naar het toilet. En toen de hele club bijna een uur getennist had, laste Hans een korte pauze in om iets te gaan drinken aan de bar.

Opnieuw oversteken dus. Na de onderbreking ging het hele spul de baan weer op voor het vervolg. Kortom; de hele bups moest dus weer over baan 1 om baan 3 te bereiken. Een van de heren was het zichtbaar zat en riep: "Is het nou een keer afgelopen met dat gezeik van die kinderen! Ik kan toch zo niet fatsoenlijk tennissen als ik iedere keer uit mijn concentratie wordt gehaald." Hans heeft eerst al 'zijn' kinderen veilig op baan 3 geparkeerd en is toen nog even op zijn gemak teruggewandeld naar de voorste baan. Zonder zijn stem te verheffen of boos te worden zei hij: "Dat u zich niet kunt concentreren is vervelend, maar is wel te leren. En van dat **fatsoenlijk tennissen** is een heel ander verhaal, dat hebt u nooit gekund"



Uitgesproken...

De bal haalde het net niet eens. Vanaf nu noemen we zo'n bal een echte **Gerard Joling backhand**... "Ik heb er de kracht niet meer voor"

Anoniempje...

Cursist X en Hans stonden op de baan. De oefening was duidelijk, Hans speelde de bal in en zou oplopen naar het net. Zo gezegd, zo gedaan. De eerste bal vloog langs Hans en landde stijf in de hoek. De tweede bal ging over hem heen en plofte net voor de achterlijn, bij de derde bal moest Hans duiken om geen gat in zijn lijf op te lopen. Cursist X scoorde dus drie punten op rij ...



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

DERDE JAARGANG NUMMER 31

MAART 2011

Zonder ook maar iets te zeggen liep cursist X naar het bankje naast de baan en pakte iets uit zijn tas. Vervolgens liep hij naar 'zijn' trainer, stopte hem iets in zijn handen en liep terug naar zijn eigen achterlijn. Hans keek, keek nog eens en kon zijn ogen maar moeilijk geloven. In zijn hand zat een kleurig, fleurig en vrolijk **visitekaartje** met een juichende man in een knaloranje jas...

Mocht je dus het komende seizoen op diverse avonden heel laat iemand de banen zien slepen...vraag hem gerust naar zijn naam en waarom hij nog aan het werk is! Dat kan tot en met het zomerseizoen van 2017...

Nooit verwacht...

Niemand had ooit verwacht dat we ook een 'veterstrikcursus' zouden moeten geven aan een andere doelgroep dan de allerjongsten. Het is de afgelopen winter gebleken dat we ook het goede voorbeeld moesten geven aan jeugdigen tussen de **twalf en zeventien jaar**...

Het is een kwestie van beide uiteinden om elkaar heen draaien, een lus maken, wikkelen, doorsteken en aantrekken... We hebben bij één van onze 'puberdames' de veters aan elkaar geknoopt; dit om ons bewijs wat extra kracht te geven. Het werd een kansloze missie...er was weinig tot geen verschil.



Maar één ding willen we wel heel duidelijk stellen: met ingang van **april** kom je zonder 'fatsoenlijk' gestrikte schoenen niet veel verder dan de **warming up** en het **slepen** van de baan na de training! Met alle plezier van de wereld doen we de strik voor...en als het dan nog niet lukt is er maar een oplossing mogelijk... **klittenband!**

Open dag

Nog even en dan gaan we weer naar buiten! Maar eerst gaan we nog een hele leuke middag maken van de open dag. **Op zondag 27 maart van 13:00 tot 17:00 uur ben je meer dan van harte welkom!**

We hebben een heel leuk, gezellig programma, voor zowel de beginners als de scherpshooters! Langskomen dus!

Los Talentos

Dat is het talentontwikkelingsprogramma van L.T.C. de Blinkert en Mejor. En binnenkort van TC Capelle. Een mooi en uitgebalanceerd programma waar we trots op mogen zijn. Een programma dat gebaseerd is op ambitie en de wil om goed te gaan tennissen. Want waar een wil is, is een weg. Het programma bestaat uit een compleet **zomerprogramma** van 17 groepslessen en 10 individuele trainingen. We zijn, in samenwerking met de vereniging vorig jaar echt begonnen en de resultaten zijn meer dan goed; in sommige opzichten verbluffend! Wil je meer weten over dit mooie programma? Neem gerust even contact op, we vertellen je alles!



"Juf" Marianne en Luke, een van onze talenten

Stage lopen

Bij Mejor is altijd plek voor **stagiaires**. Mocht je een 'sportopleiding' volgen en je wilt weten hoe alles 'reilt en zeilt' binnen een sportorganisatie? Wees welkom! De enige voorwaarde is wel dat je een fatsoenlijke bal moet kunnen slaan, met alle andere zaken helpen we je. Zowel Yannick als Xynthia hebben inmiddels stage-ervaring bij Mejor. Je mag ze **alles** vragen over hun ervaringen.

Ze is weer terug!

In april 2007 raakte ik met tennis geblesseerd aan mijn knie. Het gebeurde een competitie wedstrijd waarbij we in een

dubbel 1^e set al hadden gewonnen en in de 2^e set met 5-1 en 30-0 voor stonden. Nog maar twee punten te gaan. Het kwam allemaal door een hoge diepe bal. Diagnose: de voorste kruisband gescheurd. Door 6 maanden intensief te revalideren was een operatie niet nodig. Toen mijn revalidatie er op zat had ik even helemaal geen behoefte aan tennis, mede door die vervelende blessure. In oktober 2009 begon het toch weer te kriebelen en kreeg zowaar zin om te tennissen. Dus heb ik **Hans** maar weer eens gebeld bellen voor een soort proefles. Ik ken Hans als sinds mijn zesde... Tot mijn verbazing ging het direct heel erg goed en had daarmee weer alle plezier terug gevonden. Ik had dus alweer voor mezelf doelen gesteld wat ik wilde bereiken in het aankomend seizoen. Maar helaas... in januari 2010 raakte ik tijdens een sparring-sessie met kickboxen geblesseerd aan...de knie; dezelfde! In eerste instantie dacht ik dat het niet zo ernstig was aangezien ik er weer snel op kon lopen en niet zoveel pijn had. Maar helaas, na een kijkoperatie bleek mijn meniscus ingescheurd en mijn voorste kruisband afgescheurd. Waarschijnlijk was dit na de vorige keer al het geval. Ik had dus drie keuzes:

1. een operatie, met een revalidatietraject van negen maanden.
2. geen operatie en revalideren zoals eerder.
3. stoppen met sport.

Het werd dus optie 1. Met optie 2 had ik een matige ervaring en optie 3 was echt geen optie. Ik en stoppen met sporten... Bij de operatie zijn de restjes van de oude kruisband verwijderd en een stuk van de pees wordt op de plek van de kruisband neergelegd en vastgemaakt met schroeven in botstukjes. De eerste zes weken waren het krukken die me hielpen met lopen. In deze periode moest alles aan elkaar vastgroeien en mocht ik de knie absoluut niet belasten. Hel langzaam aan heb ik het lopen met krukken afgebouwd. De eerste keer zonder krukken staan en lopen voelde heel eng en onwennig. Heel belangrijk was om geen onverwachte bewegingen te maken; alles zat dan wel op de goede manier aan elkaar, maar het was ook nog heel zwak, pas na een week of twaalf zijn de dingen sterk genoeg. Na deze periode mocht ik weer autorijden en mocht ik zo vaak als ik



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

DERDE JAARGANG NUMMER 31

MAART 2011

kon in de fitness zaal van mijn fysiotherapeut trainen. En dat na zes weken thuis elke dag mijn oefeningen te hebben gedaan; wat was ik blij! De wereld werd weer groter. En helemaal toen ik met vakantie mocht. Ook werd dat een goede test voor mijn knie; we wilden door Azië rondtrekken. Het is daar zo goed gegaan dat mijn vertrouwen in mijn lijf zoveel groter is geworden.

Dus ben ik inmiddels aan het springen en hardlopen. En het werd steeds leuker, want nu is ook de fase dat ik weer sportgerelateerde loop- en bal oefeningen mag doen. Ik was dan ook dolblij toen ik laatst weer voor het eerst een racket in mijn handen mocht houden en ermee mag gaan oefenen.

Nog maar een paar weken...en dan mag ik weer tennissen!

En ja... Ik heb Hans al gebeld!



Mensen vragen mij wel eens of ik wel weer na zo'n blessure weer wil tennissen, maar dit is juist mijn doel en ik vertel hen ook altijd als een profsporter als bijvoorbeeld Ron Vlaar, terug kan komen op niveau na zo'n **blessure**, waarom zou ik dan niet op mijn niveau terug kunnen komen! Ik ga natuurlijk niet na zo'n revalidatie traject op de bank zitten en altijd bang blijven om door mijn knie te gaan. Mijn doel is dan ook weer om met tennis lekker wedstrijden te spelen en veel te gaan trainen. Wat ik geleerd heb deze periode is doorzetten en discipline hebben om echt elke dag alle **oefeningen** te doen die je moet doen. In de beginfase elke dag thuis en als je naar de fitness zaal gaat zo vaak mogelijk; in mijn geval dan 3-4 keer per week. Het is een kwestie van volhouden, gedurende de hele revalidatie. In begin merkte ik haast geen verschil en dan denk je soms: "waar doe ik het

allemaal voor?" Maar op gegeven moment kom je op een punt dat je merkt dat je knie gewoon sterker is. En vanaf dat moment gaat het ineens elke week beter. Het is echt een kwestie van volhouden en positief blijven en jezelf doelen blijven stellen waar je naar toe kunt en wilt werken. **Tot in april!**

Michelle Baljon.

Kees en Maja

Een warme groet uit Singapore... En warm is het. De zon staat op dit moment bijna recht boven ons. Daarbij worden we bijna iedere middag getrakteerd op een forse regenbui met flinke klappen onweer en het plaatje is compleet. We zitten alweer 9 jaar in Singapore, maar **sommige dingen** vergeet je echt nooit. Zoals onze dinsdagavond les met ene Hans, soms 'knul' genoemd door Kees. Het was een wekelijks feestje, samen met onze vrienden Nel en René hadden we een geweldige training. Fanatiek in het willen leren, met als afsluiting een partijtje dames tegen de heren...en de score werd door Hans **elke week** nauwkeurig bijgehouden. En ik moet toegeven; op partijdigheid hebben wij hem nooit kunnen betrappen! **Het was wel altijd lachen!** En gelukkig lach ik altijd heel zachtjes, in tegenstelling tot hetgeen Hans beweerde...Zijn aanwijzingen waren subtiel, meestal dan... vooraf als ik mijn duim weer eens achter mijn backhand plaatste. Ook mijn waanzinnige **ruitennis volley** was beroemd. Het grappige is dat ik soms nog steeds die stem in mijn hoofd hoor, of zoals ik dat noemde: hij zit op m'n **koptelefoon**. Als de les ten einde was werd het feestje voortgezet. "Toevallig" waren wij de laatste leerlingen van de avond. De rest laat zich raden; ik wil hem geen slechte reputatie bezorgen, maar het is voldoende te stellen dat we daar hele goede herinneringen aan hebben. Het werd namelijk regelmatig een '**latertje**' Hier in Singapore tennissen we nog steeds, nu met onze trainer Mr Wee die op bijgevoegde foto staat. Hij geeft al 33 jaar les op de Hollandse Club. We drinken dan, zoals vroeger in Capelle, geen wijntje of biertje aan de bar, wanneer we klaar zijn. Daar is het dan nog iets te vroeg voor...**hoewel**...

Wel drinken we nu na de les op zondagochtend altijd een kop koffie met elkaar.



Voor nu tot ziens, Kees en Maja

Tros Opgelicht...

Ook wij hebben de uitzending van 8 maart jongstleden gezien...de trainer die zich wel liet betalen, maar de lessen niet gaf. Wij kunnen alleen maar zeggen: Dat is nou de reden waarom wij **NIET** met contant geld werken, een secretariaat hebben dat alles bijhoudt en een administratie hebben waarin alles genoteerd wordt. Mejor Sports is een echt bedrijf, geen hobby!

Wat we inmiddels ook weten is dat Harry Kok van Sport Kader Services deze jongen onder zijn hoede zal nemen. En wij kennen Harry al een groot aantal jaren. Met zo'n mentor ben je in strenge, maar deskundige handen.

Tot zover deze uitgave van de nieuwsbrief. In april melden we ons natuurlijk weer, maar dan staan we inmiddels al op het gravel...en in het zonnetje!

Mocht je zelf iets hebben voor **Noticias 32**; klim in de pen of kruip achter de computer. En ben je geen schrijver? Vertel ons het verhaal en wij noteren het voor je!

In Noticias 32 gaan we ook uitgebreid in op de videotrainingen met de 'high speed camera' En vooral ook over de resultaten die we hebben geboekt...die zijn echt verbluffend!

Tot zover!

Een vrolijke, vriendelijke en sportieve groet!

HASTA LA PROXIMA!

Het hele **Mejor** tennisteam