

Beste allemaal,

Noticias 38 alweer en de laatste van 2011. De eerste 'stressgolf' is voorbij en we halen nu in één adem door tot aan de kerstvakantie.

Die begint dit jaar erg laat...

De laatste trainingen vinden plaats op **vrijdag 23 december**. We gaan in het nieuwe jaar, 2012, weer aan de slag op **maandag 9 januari**. Voor die tijd melden we ons natuurlijk nog om iedereen fijne feestdagen te wensen, maar dan kunnen de tennisagenda's vast ingevuld worden.

Zorg goed voor je materiaal

Regelmatig pakken we even het racket van een van onze cursisten.

Regelmatig schrikken we ook van de rackets van onze cursisten. En dan hebben we het niet alleen over de bespanning, ook over de staat van het handvat. Overgrips die donkerbruin of zwart zijn en bovendien spiegelglad. Basisgrips met slijtageplekken en helemaal vol met vocht. Dan is het niet vreemd dat je last krijgt. Dat kan zijn met de controle over de bal, dat kan ook last van de arm tot gevolg hebben. Met een versleten grip, een natte grip een te dikke of te dunne grip moet je te hard gaan knijpen om het racket in bedwang te houden. Rackets klappen om, draaien in de hand of vliegen er gewoon uit...

Regelmatig een basisgrip of overgrip vervangen is echt geen overbodige luxe. Een racket dat je goed beet hebt komt je spel ten goede, maar wat veel belangrijker is... je arm. En die moet langer mee dan een racket... toch? Vraag gerust even aan een van de trainers of je een nieuwe grip nodig hebt. Zij kunnen je een goed advies geven en de verschillende mogelijkheden laten zien. En desnoods wikkelen ze er een nieuwe voor je omheen!



Nieuwe sponsor

Tenniskansen heeft er weer een nieuwe sponsor bij. Ze heeft ooit getennist, niet op heel hoog niveau, maar ze weet hoe leuk het kan zijn! Ze heeft ook zelf laatst gezien. En dat allemaal tijdens het junior – senior toernooi in september dit jaar.



Wie het is? Da's toch wel duidelijk... De mams van Hans in eigen persoon!

Eerste hulp bij tennis.

Stoppen met wedstrijd tennissen of hulp inschakelen. Dat was de fase waar ik in zat toen ik Hans leerde kennen. Op een competitiedag van mijn zoon op bezoek bij de Blinkert raakte ik aan de praat met Hans en vroeg hem wat "Eerste hulp bij tennis" nou precies was. In plaats van het tennisteam van mijn zoon te coachen, wat ik normaliter doe, spraken we een aantal uur over hoe mensen te coachen en verder te brengen in hun tennisspel. 2 weken na dit gesprek met Hans begon mijn traject met Hans. Maar eerst een kleine inleiding vooraf. Van mijn 13^e tot mijn 17^e tenniste ik fanatiek bij CC in Dordrecht en was destijds een C1(5) speler. Ongeveer 30 jaar later toen Devin, mijn oudste zoon, het idee kreeg dat hij wilde tennissen heb ik hem naar mijn oude vereniging gebracht en ben toen zelf ook weer gaan spelen. En van het een kwam het vanzelfsprekende ander; toernooien! Tijdens mijn trainingen haal ik moeiteloos mijn 'oude' nivo, maar in de toernooien verloor ik net zo makkelijk van categorie 7 en 8 spelers en parkprikkers. Frustratie alom en weer de vraag stop ik met

wedstrijdtennis of schakel ik hulp in. Het werd dus het laatste.

Mijn individuele traject bij Hans begon eerst met een gesprek om te bepalen waar ik precies hulp bij nodig had als voor bereiding op de baantraining. De conclusie van Hans was al snel; tennissen hoeft ik je niet meer te leren, nadenken wat je op de baan gaat doen wel. Positie op de baan, plannen waar de volgende bal naar toe gaat en voorzien en herkennen wat de volgende slag van de tegenstander gaat worden waren de dingen waar we mee aan de slag gingen. Na twee baansessies mocht ik weer aantreden voor m'n volgende wedstrijd en ja: toernooi gewonnen in de twee categorieën waarvoor ik me had ingeschreven. Wat me het meest verbaasde in de aanpak van Hans was de manier waarop hij kon achterhalen hoe hij mij beter moest laten spelen en hoe hij mij moest 'triggeren' om een bepaalde techniek goed uit te laten voeren. In plaats van te zeggen wat ik moet doen, vraagt hij me wat ik doe, waarom ik het zo doe en hoe het volgens mij zou moeten. Dit zorgt ervoor dat ik de slag vervolgens goed uitvoer. Een voorbeeld: Hans: "Met welk been land je als eerste na je service?" Ik: "Ik hoop met mijn voorste been anders draai ik mijn heup namelijk te snel in." Resultaat: elke service, 1^e of 2^e, gaat in met een 'hele lelijke spin' zoals Hans dat zo fraai noemt. Zo heeft hij met hele simpele aanwijzingen en tips mijn spel solide gemaakt.

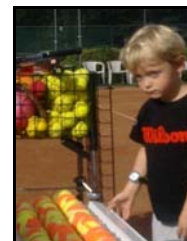
Het vervolg traject hebben we samen al besproken. Zo gaan we samen een weg in om mij over een jaar een solide categorie 5 speler te laten zijn. Ik kijk er naar uit!

Sportieve Groeten van Jerry!





NOTICIAS!



De **Mejor** sports nieuwsbrief

4^e jaargang nummer 38

december 2011

Doei...

Je zult het maar meemaken...een rasechte Argentijn uit Buenos Aires die spontaan 'doei' roept. Bij ons is dat weldegelijk het geval! Mauro studeert hard en veel. Hij wil namelijk zo snel mogelijk Algemeen Beschaafd Nederlands leren spreken; verstaan en schrijven doet hij het al. Inmiddels is hij weer vertrokken en terug naar het warme Zuid-Amerika, met in zijn bagage een aantal oer Hollandse producten, zoals pindakaas en drop...Als de dingen gaan zoals ze moeten gaan, begroeten we hem weer in maart volgend jaar. Hij zei bij zijn vertrek 'doei' en dan zeggen wij dus 'Adios Mauro y hasta la proxima vez!'



Uitgesproken

En Hidde, wat ligt er bij jullie thuis op de vloer? "Normaal gesproken hout, maar als ik vergeet om mijn schoenen uit te doen is het een houten vloer met een dun laagje smashcourt..."

En komt het vaak voor dat je het vergeet?

"Nou...valt wel mee, nooit meer dan twee keer per week..."

Hans vertelde tijdens een les op dinsdag dat het tijdens een wedstrijd ten alle tijden verboden is om het net aan te raken. In zijn verhaal onderbrak Gaby hem een keer of wat met vragen over uitzonderingen op deze regel. "Mag het ook niet als je..."

"Nee!" was het antwoord. Ineens vroeg Natalie aan Gaby "Welke studie volg je?" "Rechten" antwoordde Gaby. "Dan snap ik het... riep Natalie. Jij bent niet alleen op zoek naar de mazen in de wet, ook in die van het net!"

Vanaf nu heeft Gaby dan ook een andere achternaam, die begint met de "Moszko" en eindigt op "wicz"

Hans speelde op dinsdag scherp langs de lijn en kort cross., zijn cursist deed hetzelfde. Bij een forehand raakte Hans de bal niet helemaal lekker. "Uit!" klonk het vanaf de overkant. Hans vroeg: Hoeveel was 'ie uit? Het antwoord kwam sneller dan verwacht...één tenniskaboutermutsje"



Ga vrij spelen!

Natuurlijk heeft iedereen het hartstikke druk met van alles en nog wat. School, werk, hobby, vakantie...maar als je het geleerde uit de les echt onder de knie wilt krijgen, is het heel goed om vrij te gaan spelen. En dan hoef je niet direct een partij te spelen, je kunt ook lekker heen en weer knallen. Als je wilt hebben we heel veel verschillende oefenvormen voor je.

Vraag ons gerust wat je allemaal voor leuke kunt ondernemen op de baan.

Oliebollen toernooi

Voor de kinderen die in de kerstvakantie niet op de lange latten de berg afracen of lekker van een Zuid-Europees zonnetje gaan genieten, organiseert de jeugdafdeling van TC Capelle weer het traditionele oliebolentoernooi. Voorheen was dat in de 'ballon' aan de 's-Gravenweg, nu is dat in de nieuwe hall!

Laat ons even weten dat je meedoet en de rest wordt geregeld. De opbrengst van het toernooi en de olieballen schenken we aan een goed doel!

Blessureleed

Op zich vervelend genoeg! Maar dat hoeft niet het eind van je carrière te betekenen. Integendeel!

We denken aan die knietjes van onder andere Hans en Nicole. En ook aan de ellebogen van Desiree en Andrea.

We hebben ze met een speciaal en aangepast programma weer op volle sterkte gekregen. In sommige gevallen mochten we, in overleg met de therapeut, met 10 minuten beginnen. Desnoods gebruiken we de zachte ballen, of gaan we alleen maar voetenwerk oefeningen doen. Maar weet wel dat we iedereen die zijn of haar 'come back' wil maken ook in alles willen bijstaan en helpen. Mocht je één van hen tegen het lijf lopen, vraag ze gerust naar hun ervaringen!

Inschrijven voor de zomer van 2012

Dat kan! Nu al? Jazeker! Nu al.

Op de geheel vernieuwde website van Mejor staat het formulier. Het is een kwestie van invullen en opsturen. Opsturen mag per post, het mag ook digitaal. Wij zorgen voor een bevestiging en ergens in maart bevestigen we de lesdag, lestijd en de lesgroep. En zoals iedereen van ons gewend is, houden we zoveel mogelijk rekening met de wensen, andere activiteiten, schoolroosters, halen, brengen, speelsterkte en ervaring.

Net als voorgaande jaren plannen we in januari, februari en maart we een aantal planvergaderingen. Dus hoe eerder we de formulieren hebben, des te makkelijker is het voor iedereen.

Tot zover deze uitgave. Namens de redactie en het hele Mejor team wensen we iedereen hele fijne feestdagen en een fantastische start van het nieuwe jaar.

En natuurlijk melden wij ons in het nieuwe jaar ook weer, met Noticias 39 wel te verstaan. En mocht je zelf een mooi verhaal of anekdote hebben... klim in de pen of kruip achter de computer. Stuur het op en wij zorgen dat het een mooie plek krijgt!

Feliz Navidad y Prospero Año!
Hasta la proxima en Enero 2012

Het hele **Mejor** Tennisteam

