

NIEUWSBRIEF TV Holy nr. 11 – september 2017

- **Verslag TV Holy Open Jeugdtoernooi**



Na de Holy Open was het nu de beurt aan de junioren van 23-26 augustus. Jammer dat wegens gebrek aan inschrijvingen het JRT niet door kon gaan: de timing was blijkbaar niet optimaal. Maar voor het open toernooi waren er genoeg voor een paar leuke poultries. Bij de meisjes werden Fay Wezemer en onze Asya Arslan kampioen in hun klassen. Bij de jongens waren onze talentjes Merlijn de Krom en Youri Veltman (2x!) de sterksten. Klein maar fijn: toch hopen we volgend jaar op een beter tijdstip en meer inschrijvingen. Vooral onze eigen jeugd

willen we toch allemaal zien op ons toernooi. Veel dank hebben we voor de toernooicommissie, bestaande uit Ludy Salomons, Jacqueline van Alphen en Martin Loois.

- **Onze Clubkampioenschappen en Jeugdmiddag.**

Als start voor de "Clubkampioenschappen" was er woensdagmiddag de 6^{de} september een hele leuke Tennisclinic door de trainsters voor de Rode & Oranje ballers en een enkel en dubbel toernooitje voor de Groene ballers. In de dubbel poule 2 waren Stijn en Owen net iets sterker dan Jonno en Julian. In de singel waren er drie poule winnaars die tegen elkaar mochten gaan strijden voor een podium plek. Uiteindelijk werd Owen eerste, Dewa tweede en Sara eindigde als derde. Maar ook Tristan toonde zich een kanjer, Carmen kreeg een pluim voor haar inzet en Charlotte was de sportiefste. Natuurlijk was er ook weer veel lekkers en leuks omheen, voortreffelijk georganiseerd door de Jeugdcommissie. Kijk maar eens naar de foto's van blije kinderen op [TV Holy Tenniskids facebook](#).



Ook voor de senioren waren de Clubkampioenschappen weer een succes! Iets minder inschrijvingen dan vorige jaren maar de sfeer was er niet minder om. Vele leuke potten met vaak nieuwe combinaties. De Barcommissie verzorgde uitstekende happen. Vrijdag kregen we allemaal een raincheck, maar zaterdag in de middag en zondag was het prachtig. Leuk om ook een paar nieuwe leden te zien die zich dapper weerden. Volgend jaar weer en dan allemaal meedoen!

- De **Jeugdcommissie** bericht.

De WorldTour Competitie gaat weer beginnen. We hebben 1 rood, 2 oranje en 6 groene teams. De kids kijken er naar uit. Wel vragen we weer een beetje hulp van ouders en senioren die op zondagmorgen de dienstdoende Jeugdcommissaris even willen helpen met het opzetten van de banen en zorgen dat alles lekker loopt. Op een oudermeeting toonden enkele ouders zich heel positief: laten we proberen met z'n allen die competitiedagen voor de kinderen een feest te maken.



- **Najaarscompetitie**

De zondagen zijn de komende weken heel druk met de competitie. Leuk om te kijken maar vrijspelen zal heel beperkt mogelijk zijn. Wel volop mogelijkheden om de club te helpen, o.a. met de bar: vele diensten op zondag zijn nog niet ingevuld. Geef je op via [Bardienstplanner](#).

Mogen we iedereen die meedoet aan de najaarscompetitie er nog op attenderen dat er REGELS zijn waar we ons aan moeten houden. Indien die niet (goed) worden nageleefd kan dat jullie hoge BOETES en STRAFFEN opleveren. Kijk nog even naar het Competitieboekje dat jullie aanvoerder heeft gekregen. Leuker als alles goed gaat en scheelt jullie geld!!

Veel succes en plezier met de wedstrijden!!

- **Nieuws van G-en rolstoeltennis**

En dan even over iets waar jullie niet veel van horen maar wat toch een belangrijk onderdeel is van onze vereniging: het G- en rolstoel tennis. Iedere zaterdagmorgen komen er G-tennissers



naar ons park om met Marcel Block te trainen. En verder hebben we bijna 10 rolstoeltennissers. Allemaal mensen die ondanks een beperking toch veel plezier hebben met het tennissen bij ons.

De gemeentes Vlaardingen, Maassluis en Schiedam zetten zich in voor mensen met een beperking die willen sporten. Zoals op de open dag op 2 september

waar diverse sportverenigingen zich konden presenteren. Marcel Block heeft daar twee clinics gegeven en het tennissen op TV Holy gepromoot. We hopen na een leuke kennismakings-dag weer een paar nieuwe leden te mogen begroeten.



- **ACT als mentale steun bij tennis**

2 jaar geleden mocht ik op het Lentekriebeltoernooi van TV Holy een workshop geven met als thema 'mentaal voorbereiden op je wedstrijd'. Iedereen vond dit een erg leuk onderwerp; de meesten konden hiermee in de praktijk ook aan de slag. Toch kan het zijn dat je, ondanks een goede mentale voorbereiding, door blokkades zoals tegen "jezelf spelen", niet kan presteren zoals je wil.

Sinds kort ben ik in contact gekomen met de ACT-methode (Acceptance and Commitment Therapy). ACT is een vorm van positieve psychologie. ACT hangt aan negatieve, onbewuste, gedachten en gevoelens die een goede prestatie belemmeren, een andere lading, waardoor deze negatieve gedachten en gevoelens minder invloed krijgen op je spel. ACT is een nieuwe therapie vorm waarmee heel goede resultaten in gedragsverandering en psychologische flexibiliteit worden behaald.

In een recent artikel wordt besproken hoe ACT wordt toegepast op topsporters. Dit artikel wil ik jullie niet onthouden. Persoonlijk denk ik dat deze methode ook voor niet-top tennisspelers een goede mentale versterking kan zijn. Ik denk met name aan de situatie dat je tegen jezelf aan het spelen bent of dat je verloren hebt van een tegenstander waar je eigenlijk toch van had moeten winnen.

Als je op de [link](#) klikt kom je bij het artikel. Mocht je nog wat meer willen weten over de ACT methode of hoe dit toe te passen, ik ben regelmatig op Holy.

Ik wens je een mentaal sterk najaar met goede prestaties toe.

Suus Zevenbergen, Oefentherapeut Mensendieck en Psychosomatisch Oefentherapeut

Met sportieve groet

Bestuur TV Holy