



MATCHPOINT

MATCHPOINT

MATCHPOINT

jaargang 23

januari 2023 nummer 1

pagina 1/10

Van de redactie

'Klets!', met dat geluid wordt een flinke partij zout tegen de zijkant van mijn auto gegooid. Natuurlijk kom ik weer net de strooiwagen tegen, die de wegen van Feanwâlden stroef moet houden in dit winterse weer. Brr, het is ook flink koud buiten. Wat doe ik hier eigenlijk, onderweg naar de tennisbaan? Een warm dekentje en de bank zijn ook wel aantrekkelijk... Veel tennissers houden in deze periode even een winterstop. Dat kan vaak ook niet anders, want bij veel clubs kun je in de winter niet tennissen. Wat een luxe hebben wij dan in Feanwâlden met onze French-court banen en de hal! Naar die hal ben ik deze winterse avond onderweg, en ik ben lang niet de enige die geniet van de indoorbanen.

Tussen Kerst en Oud & Nieuw was het een drukte van belang op de banen en in de kantine. De zesde editie van het Indoortoernooi trok maar liefst 100 deelnemers. Het Nieuwjaarstoernooi voor onze leden zorgde opnieuw voor veel gezelligheid op de club. In deze eerste Matchpoint van 2023 kijken we nog even terug op beide toernooien.

Tennisfit

Ben jij nou wel een van die tennissers die geniet van de winterstop? Of ben je net even te lui geweest tijdens de feestdagen? Voor iedereen die weer helemaal tennisfit wil worden, bieden we in deze nieuwsbrief een aantal handige tips van onze tennisleraar Stephan en een speciaal recept van Roeli.



Vrijwilligers en meer

Natuurlijk vind je in deze Matchpoint ook weer nieuws van de jeugdcommissie en van het bestuur. Prachtig om te lezen dat na de enquête van het bestuur nu al een aantal nieuwe vrijwilligers aan de slag is. Zonder vrijwilligers redt geen enkele club het en sommige van onze clubgenoten zetten zich al jaren voor de club in. Daar mag wel eens het spotlicht op, zo vonden wij van de redactie. Daarom komen we met de nieuwe Matchpoint-rubriek 'Vrijwilliger in de spotlights'. En omdat er toch iemand moet aftrappen, beginnen we maar bij onze nieuwe vrijwilliger van de redactie. Want na jarenlang alleen de Matchpoint te hebben verzorgd, heeft Nienke nu versterking gekregen van ondergetekende. Meteen een verdubbeling van de redactie dus. In 'Vrijwilliger in de spotlights' vertel ik onder andere waarom ik graag mijn steentje bijdraag aan Tennis Feriening Feanwâlden.

Mede namens Nienke wens ik jullie veel leesplezier en natuurlijk ook succes met de tennisfit-tips!

Jitske



Van het bestuur

Alweer een jaar voorbij! Een nieuw jaar om in te vullen met allerlei tennisactiviteiten zoals deelnemen aan de competitie, toernooien of gewoon een balletje slaan met z'n tweeën of vieren binnen of buiten. De binnenbanen worden momenteel volop gebruikt, de Dames Dubbel competitie op donderdagmorgen is bezig met de tweede helft.

Het bestuur heeft inmiddels het vrijwilligersbeleid opgezet en dit is in uitvoering. Nieuwe kantinemedewerkers zijn al aan de slag gegaan en de hal is door een ploeg gezogen en er is schoongemaakt. Ook de Matchpointredactie heeft een nieuwe medewerker. Onze dank aan alle (jeugd)leden of ouders van jeugdleden die hun medewerking hebben toegezegd.

We zijn van plan het komende jaar ook andere activiteiten te organiseren, te beginnen met een pubquiz. De jeugd willen we ook nog iets anders aanbieden. Wat? Dat hoort u via de jeugdcommissie. Genoeg te beleven en te doen op ons mooie sportpark de Sanjes. Binnenkort wordt de Informatiebrief voor nieuwe leden op de website geplaatst, ook voor 'oude' leden wel interessant om te lezen.

Het bestuur is dus volop bezig om de Sanjes voor iedereen aantrekkelijk te maken en het park goed te beheren, zowel qua onderhoud, als financieel en activiteiten.

Het bestuur wenst alle leden een gezond en sportief 2023.

Maja

Nieuwjaarstoernooi

In het kader van zijn opleiding tot tennisleraar heeft Albert de Vries het afgelopen nieuwjaarstoernooi (14 januari jl.) georganiseerd. Een mooie praktijkopdracht die hem zeker was toevertrouwd. Er waren 16 deelnemers en er kon dus leuk gedubbeld worden op 2 banen. Van alle leeftijden waren er deelnemers: van de jongste van 19 tot de oudste van 86. Drie prijzen waren er te verdelen: een eerste, een tweede en een aanmoedigingsprijs. Die laatste ging naar Akkelien, die helaas geen punt wist te pakken. De tweede prijs werd gewonnen door Albert Beuker. En de hoofdprijs ging naar de ongeslagen Sietze Mulder. Daarna is er natuurlijk nog goed nagezeten. En de prijzen waren aan het einde van de avond alweer op! Al met al een geslaagde en gezellig avond om het nieuwe jaar mee te beginnen.

Met dank aan Albert.

Indoor dubbeltoernooi wederom een succes



Het **Regio-Bank De Westereen Sanjes Indoor Dubbel toernooi** (een hele mondvol) vond weer plaats tussen Kerst en Oud & Nieuw 2022 en is met deze 6^e editie sinds 2015 al een echte traditie geworden. Twee jaar achtereen kon het niet plaatsvinden vanwege de pandemie. Dit jaar gelukkig weer wel, met als startdag 24 december. Als vanouds geldt dit als een echt gezelligheidstoernooi. Omdat het géén officieel KNLTB-toernooi betreft, hebben de prestaties geen gevolgen voor je rating. Maar dat weerhoudt de spelers er niet van om er vol voor te gaan. Er werd sportief gestreden om de eer.

In totaal 100 deelnemers werkten 90 wedstrijden af in 5 dagen. Uit onze eigen jeugd waagden Renske (13) en Daphne (15) een kans op dit toernooi. Hulde voor deze aanstormende talenten! Al liet de eigen vereniging zich niet onbetuigd met 21 deelnemers, verreweg de meeste deelnemers kwamen uit de regio: Buitenpost, Drogeham, Trynwalden, Goutum, Warten, Menaldum, Raerd, Kollum, Dokkum, Stiens etc. Bekende gezichten van de zomeredities van het RegioBank toernooi, maar ook nieuwkomers. Het is een mooie opsteker voor ons sportpark, dat zoveel mensen de weg hier naartoe weten te vinden. Tegelijkertijd wekt het geen verbazing. Veel mensen hebben immers vrije dagen in deze vaak wat gure en sombere periode en dan is het heerlijk om je even sportief uit te leven. Waar niet iedereen de luxe van een indoorbaan heeft, is men bij De Sanjes verzekerd van een gastvrij onthaal. Bij TFF doen de vrijwilligers er alles aan om de bezoekers te verzorgen en gezelligheid te waarborgen.



Gerik en Tetje Sikma verdienen wederom alle lof voor de uitstekende wedstrijdorganisatie. Ook de kantinegroep heeft er de nodige uurtjes ingestoken. De frituurpan mocht weer spetteren en de porties patat en frikadellen vonden gretig aftrek.



De winnaars:

HD6: Egbert Noorman en Jelle Stekelenburg

HD7: Altinus Kooi en Marten v.d. Land

HD 50+: Ben Klaassens en Rob Luijder

DD7: Rita Borst en Liva Jansma

DD8: Jantsje Dooper en Ingrid Meester

DD50+: Tineke Klaver en Coba Dorenbos (foto)

GD6: Altinus Kooi en Liesbeth Hempenius

GD7: Albert Beuker en Dieuwke van Elst

GD8: Klaas en Martina Smit



Tetje: We zijn heel tevreden over het aantal inschrijvingen; de sfeer was ontspannen, de wedstrijden verliepen zonder lange wachttijden. Alle duels konden doorgaan, mede dankzij vervanging van een enkele uitvaller.

Opvallende duo's: de jongste deelnemer was een talent van 11 jaar en wist samen met haar moeder uitstekend te presteren.

We kijken alweer uit naar de zomereditie van dit altijd geslaagde evenement!
Zorg dat je erbij bent!

Nienke

Nieuws van de jeugd

Als jeugdcommissie van TFF kunnen we terugkijken op een mooie najaarscompetitie. Het weer bleef bijzonder aangenaam zodat we alle wedstrijden buiten hebben kunnen spelen. Met een oranje team, twee groene teams en twee jeugdteams (11-14 jaar & 13-17 jaar) was TFF weer goed vertegenwoordigd op de Friese tennisbanen. Door de competitie kwamen we o.a. in Marum, Leeuwarden, Heerenveen, Hurdegaryp, Sint Jacobiparochie en Burgum. Nieuw en een positieve ontwikkeling is de samenwerking met de jeugd van Tennisvereniging Trynwâlden. De jeugd uit Trynwâlden speelde tijdens de competitie in Feanwâlden.

De jeugd van TFF mocht de afgelopen maanden komen tossen op zondagmorgen in Oentsjerk o.l.v. Jildou Andringa. Door o.a. deze samenwerking blijft het voor de jeugdleden van TFF mogelijk om deel te nemen aan de competitie van de KNLTB.

Het jaar werd voor de jeugd afgesloten met een kerstbingo in het sportcafé. Met kerstbrood, oliebollen en warme



chocolademelk binnen handbereik werd er fanatiek bingo gespeeld. Als jeugdcommissie denken wij dat dit gebeuren zeker voor herhaling vatbaar is. Ten tijde van dit schrijven is het nieuwe jaar inmiddels begonnen. We kunnen gelukkig weer een aantal teams aanmelden voor de voorjaarscompetitie van de KNLTB.

Als jeugdcommissie wensen wij de teams voor 2023 veel succes toe!

De jeugdcommissie (Liesbeth en Annette)

Tennisfit het voorjaar in

Het is bijna zo ver. De tenniscompetitie komt eraan! Het is nú tijd voor de voorbereiding om zo fit mogelijk voor de dag te komen. Hieronder volgen tips van de professional hoe je dat het beste doet, gevolgd door een recept voor een verantwoord tussendoortje tijdens de wedstrijd.

8 TIPS OM BLESSUREVRIJ DE TENNISCOMPETITIE TE STARTEN

Blessures voorkomen is topprioriteit.

1. Doe een warming-up. Dit wordt veel vergeten voordat men de baan op stapt. Zorg dat je al warm bent voor het inspelen. Doe bij voorkeur een warming-up van minimaal 5 tot 10 minuten waarin je begint met een looppas rond om de baan. Start daarna met het zwaaien van de armen tijdens een looppas. Dit kan vooruit, achteruit en 2 tegelijk. Zorg ook voor een zijwaartse pas, huppelpas, kruispas, knie heffen en hakken naar billen. Sluit af met 2 á 3 rustige sprints.
2. Dynamisch rekken. Na je warming-up is het goed om je spieren op lengte te brengen door dynamisch rekken. Met name je benen zijn belangrijk. Ga hiervoor bij het hek of net staan. Zwaai hierbij je benen van links naar rechts en voor-achterwaarts. Zowel rechts als links. Zwaai tot er rek komt op je bovenbenen, hamstring of bil.
3. Zorg voor voldoende trainingsmomenten in de week. Twee keer trainen en één competitiedag per week is ideaal. Deze trainingen kunnen ook afgewisseld en gecombineerd worden met krachttraining. Zo kun je spierkracht opbouwen die past bij jou als tennisser, om blessures te voorkomen.

4. Let op je sport-rust verhouding. Deze wil je in balans houden om een blessure te voorkomen. Train bijvoorbeeld wat korter tijdens de training voor de wedstrijd. Zorg daarnaast voor voldoende hersteltijd na je wedstrijd. 24 tot 48 uur is hiervoor ideaal.

5. Train langer voorafgaand aan het wedstrijdseizoen. Door langer te trainen zal je ook aan het eind van jouw wedstrijd nog in staat zijn om goed te presteren. Je hebt immers vaker lang op de baan gestaan. Je lichaam is eraan gewend.

6. Speel vanaf nu oefenwedstrijden. Zo raak je gewend aan de intensiteit en belasting die wedstrijden met zich meedragen. Door de oefenwedstrijden te spelen heb je vaker in wedstrijdspecifieke situaties gestaan. Dit geeft jou een voorsprong op je tegenstander.

7. Cooling down. Zorg voor een goede cooling down. Trek na je wedstrijd gelijk warme kleding aan om niet af te koelen. Het zou ideaal zijn om nog een paar rondjes om de baan te joggen of huppelen om langzaam de hartslag naar beneden te brengen. Eet en drink goed na de wedstrijd. Hier begint het herstel naar je volgende training en wedstrijd.

8. Luister goed naar je lichaam. Wanneer je klachten hebt voorafgaand aan de competitie of tijdens de competitie. Trek op tijd aan bel. Loop er niet te lang mee door.

De beste voorbereiding is sowieso de hele winter doorspelen/doortrainen. Hierdoor heb je het minst kans op blessures op het moment dat de competitie begint. Dus al een tijdje niet getennist? Snel die baan op en maak vliegreuen.... Tot ziens op de tennisbaan!!!

Met dank aan Stephan van den Berg, Tennisschool Grip.

Voedingstip voor een wedstrijd

Hoe zorg je voor voldoende energie tijdens een lange wedstrijd? Een energiedrankje geeft meestal alleen snelle suikers. Beter is het voor of tijdens de wedstrijd te zorgen voor suikers die lang energie blijven geven. Dat voorkomt een snelle suikerdaling in je bloed, die veroorzaakt wordt door een piek in de insuline, die optreedt bij een hoge suikerinname.

Een combinatie van suikers en koolhydraten die langzamer opgenomen worden zorgt ervoor dat je suikers geleidelijk opgenomen worden. Deze energiekeokjes zijn daar heel geschikt voor.

Nodig:

150 gram (volkoren)bloem, 100 gram havermout, 100 gram transvetvrije margarine of roomboter, 75 gram suiker of 3 el agavesiroop met 1 tl stevia, 1 zakje vanillesuiker, 1 ei, 3 el water, flinke snuf kaneel, extra lekker: rozijnen of gehakte noten.

Maken:

Oven voorverwarmen op 160°C. Meng in een kom bloem, havermout, suiker, boter, ei, kaneel en water. Kneed het geheel tot een stevig deeg. Voeg eventueel noten of rozijnen toe. Beboter een bakplaat. Vorm met de handen of een theelepel kleine knikkers van het deeg en leg ze op de bakplaat. Duw ze een beetje plat met de hand of een lepel. Schuif ze in de oven en bak ze in 20-25 minuten gaar en bruin. Laat ze afkoelen op de bakplaat.



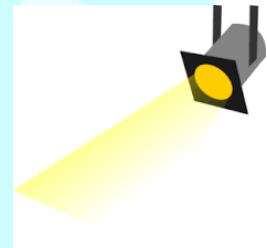
Met dank aan Roeli.

Vrijwilliger in de spotlights

Naam: Jitske de Hoop



Lid van TFF sinds: Vanaf 2021 tennis ik met veel plezier in een van de Dames Dubbel competitieteams. Met (nu) als teamgenoten Geke, Roeli, Liesbeth, Alies en Janneke. Naast Tennis Feriening Feanwâlden speel ik ook nog in Drogeham en Surhuisterveen. Bij Drogeham doe ik dat als volledig lid en bij Surhuisterveen en Feanwâlden als competitielid. Daaruit kun je wel afleiden dat ik geniet van tennis en ook best fanatiek ben. Ik tennis al heel wat jaren, ik ben op mijn 10e begonnen bij De Tilster Tennisclub in Kootstertille. Als mijn talent net zo groot zou zijn als mijn plezier, had ik intussen al aardig wat prijzengeld kunnen verdienen. Gelukkig word ik blijer van sporten dan van geld, dus ik ben nog altijd niet tennismoe.



Wat doe jij als vrijwilliger voor TFF? Sinds dit jaar help ik Nienke met de redactie voor de Matchpoint. Dat is voor mij niet nieuw, want ik zit ook in de redactie voor het clubblad van T.C. De Delte (Drogeham) en ik schrijf af en toe een column voor Doarpskompas. Het schrijven en redigeren van teksten hoort al jaren bij mijn werk. Ik heb verschillende functies gehad in marketing en communicatie en als redacteur en verslaggever (o.a. voor Omrop Fryslân en als vrijwilliger voor RTV NOF). Schrijven is, behalve werk, ook een hobby voor mij.

Waarom doe je dit? Ik vind het belangrijk dat TFF een bloeiende club blijft en dat kan alleen als de leden een steentje bijdragen als vrijwilliger. Dat is bij alle clubs en verenigingen waar ik lid ben zo. De halve samenleving in Fryslân draait op vrijwilligers. Ik heb zelf wel iets te veel vrijwilligersfuncties vind ik af en toe (een stuk of 6, met bijvoorbeeld ook bestuursfuncties), maar ik doe het met veel plezier. Ik krijg er weer nieuwe energie van, doe nieuwe ideeën op, leer nieuwe mensen kennen, enzovoort. Ik kan het iedereen aanraden!

Akkelien, bedankt!

En zo nemen we soms ook weer afscheid van een vrijwilliger, hoewel niet helemaal....

De bestuurstermijn van Akkelien zit erop. In de Algemene Ledenvergadering van 18 januari jl. memoreerde Liesbeth haar inzet in de afgelopen jaren, vanuit de portefeuille Senioren. Akkelien is een bezige bij, niet alleen bij de tennisclub. Ze gaat zich niet vervelen en blijft gelukkig nog als vrijwilliger de inkoop van de kantine regelen. Bedankt Akkelien!

Hieruit volgt natuurlijk dat het bestuur graag in contact komt met een nieuw bestuurslid. Ook is nog assistentie gewenst bij het maken van de dienstroosters voor het sportcafé.



Nienke

AGENDA:

Nieuwjaarstoernooi 14 januari 2023

~~Algemene Ledenvergadering 18 januari 2023~~

Stofzuigen hal 11 februari en 11 maart 2023

Doe Dag 11 maart 2023

Bleke Benen Toernooi 1 april 2023

In de volgende Matchpoint alle nieuws en data rondom de competitie!

**STEUN DE JEUGDSPONSORACTIE VAN POIESZ
vanaf 13 februari!!!!**

SANJES SPORTPARK
De Sânjes 2
9269 HA Feanwâlden
0511 475252
info@sanjessportpark.nl
www.sanjessportpark.nl

Colofon

Matchpoint verschijnt 3 keer per jaar.

Redactie: Nienke Eijgelaar en Jitske de Hoop

Kopij kan gestuurd worden naar: n_eijgelaar@hotmail.com

Opzegging van het lidmaatschap voor het **volgende** jaar dient **schriftelijk** te gebeuren **voor 1 december** bij de secretaris van TF Feanwâlden.