

Beste Tie Breaker,

Vanaf april loopt er een bekend gezicht op het tennispark van Tie break rond, in een voor velen onbekende rol, namelijk als de nieuwe clubtrainer.

Waarschijnlijk ken je mij als *die bespanner* tijdens het "Open" in juni. Maar wat velen waarschijnlijk niet weten is dat mijn sport wortels liggen op het CIOS in Heerenveen en de ALO in Groningen. Sinds 15 jaar geef ik tennislessen en trainingen en vanaf deze zomer dus bij jou op de club.

### Een stukje geschiedenis

Toen ik in 1994 afstudeerde aan de sportacademie en mijn B-licentie haalde, ben ik aan het werk gegaan op het Groningse platteland. Ik werkte als clubtrainer en gaf training aan de geselecteerde jeugd van het district Groningen. Kring- en districttrainingen, conditie- en krachttrainingen, privé



conditietrainingen. Daarnaast heb ik mij gespecialiseerd als revalidatietrainer. Deze kennis kon ik gebruiken om geblesseerde tennissers te trainen na en tijdens hun revalidatie.

Om ook de materiaalkant van de tennissport te begrijpen, ben ik mij gaan verdiepen in het vak van rackettechnicus. Daarvoor heb ik een aantal opleidingen gevolgd en heb ik mij weten te certificeren als Master Racquet Technician. Mijn inspanningen op dit gebied zijn dit jaar beloond met een plaats in het bespanteam

tijdens het ABNAMRO WTT in Rotterdam.

Na een aantal jaren in loondienst ben ik in 2005 van start gegaan als zelfstandig ondernemer met "Tennis" als bron van inkomsten. Waar ik in het begin "slechts" tennislessen verzorgde, bied ik nu een gevarieerd pakket van tennisproducten aan (zie [www.tech-tennis.com](http://www.tech-tennis.com)). Drie zaken (de manier van trainen - het racket en de bespanning) zijn zich langzaam tot één product aan het ontwikkelen, waarbij jij als tennisser centraal staat en "Moeiteloos Tennis" het uitgangspunt is.

## Moeiteloos Tennis

Moeiteloos tennis bestaat uit drie, voor iedere tennisser, onlosmakelijk met elkaar verbonden delen:

1. **Trainen/leren** met het accent op leren op een natuurlijke en ontspannen manier vanuit “flow”, waarbij aandacht en concentratie een middel zijn om sneller en makkelijker te leren (ongeacht leeftijd en ervaring)
2. Het spelen met **het optimale racket** en
3. Gebruikmaken van de **optimale bespanning**

Als je met een racket speelt dat niet bij je past en je speelt met een oude of verkeerde snaar dan zul je niet het rendement uit je inspanningen halen. Misschien heb je een te licht racket, waardoor je te veel moet knijpen tijdens het raken om te voorkomen dat het blad te veel kantelt. Hierdoor verkramp je en verdwijnt de ontspannen slag.

Als je te veel moeite doet om te winnen zul je verkramppt gaan tennissen en verliezen. Wat ik je leer tijdens de trainingen is je aandacht te richten waardoor je zelf lekker en vrij kunt gaan tennissen. Vergelijk het maar met die keren dat je een bal sloeg waarvan jij je later afvroeg “hoe dat in hemelsnaam mogelijk was”? Of als je een wereldreturn slaat op een service die “uit” was; als je dat wilt herhalen gaat het meestal fout. Waarom? Vast omdat je er over nadacht. Tijdens de trainingen ga je bezig met het “uitschakelen” of richting geven van je gedachten waardoor je moeiteloos en ontspannen gaat tennissen.

Over dit onderwerp zijn boeken geschreven, dus helaas moet ik het hier bij laten. Het gaat over tennis dus waar kan ik je hier beter en makkelijker kennis mee laten maken dan op de tennisbaan. Informeer gerust of er voor jou nog een plekkie is om te trainen en moeiteloos te leren!

Ik wens je een heerlijk zomerseizoen en graag tot ziens bij Tie Break.

Hartelijke groet,

Mark Verschoor

Nb. Ben je opzoek naar een nieuw tennisracket? Bij aanschaf van een racket krijg je er een bespanning ter waarde van **€25 gratis** en voor niets bij!