



BOULETTINEN

NYHETER FRÅN ÅKARPS TENNISKLUBB

SEPT 2005

Ordföranden har ordet



-Välkomna till höstens inomhus-träning, knatteserier, serie- och motionsspel, mixedserier och tennisstege.

Ni som är nya har kanske frågor eller idéer om verksamheten, ni är då välkomna att ringa vår chefstränaren Iwona på 0708-460339 månd – fred 10.00 – 14.00

Om ni har något ni vill diskutera med Iwona ang.

träning, tävling, utrustning så finns hon tillgänglig på tisd 20.00 – 20.30 i hallen. Jag vill be er att använda denna eller telefontiden ovan vid kontakt med Iwona så att träningstimmarna inte blir avbrutna. På tisdagskvällen kan ni även köpa vår nya klubboverall.

(350/450 :- barn/vuxna) samt tennisbollar (75:-/ rör) och T-shirts. På andra sportartiklar har vi rabatt hos Racketshopen i Malmö.

-Vad har hänt sedan förra numret? Sommaren är klubbens lågsäsong. Träning har bedrivits i början och slutet av sommaren. Dubbelmotionsspel har ägt rum på onsdagskvällar.

Tennisen Dag arrangerades i slutet av Augusti då nya och gamla spelare samt föräldrar kom för att prova på. Många har anmält sitt intresse till höstens träning. Sprinklersystemet har renoverats och fungerar. Vi har fått en del kritik på städningen. I dagarna har vi anställt en ny vaktmästare, Magnus Wohlfart, som ska ansvara för detta och övriga göromål i hallen.

**Klicka in på ÅTKs hemsida,
titta på nya overallen och
träffa vår nye vaktmästare.**

OBS!!! ny adress

www.akarpstk.net

Inomhussäsongen har satt igång med i stort sett alla träningsgrupper fyllda. Vi har fått nya Handslags-pengar vilket innebär att vi erbjuder ett stort antal elever från två skolor i Åkarp tennis på vissa idrottsstimmer. Vår hemsida har fått en ny adress och är under

modernisering: www.akarpstk.net

I december ordnas traditionsenligt klubbmästerskap i många klasser.

Glöm inte att stoppa ner koden i tennisväskan. Vårt att komma ihåg inför nästa sommar är att det i stort sett alltid finns lediga banor att boka.

Hälsningar Jacob Malmros
ordf

-Äntligen!

Efter sommarlovet började vi vecka 35 en ny tennistermin.



Nya tränare och nya spelare har anslutit sig till klubben. Hjärtligt välkomna! !

Under sommaren deltog våra spelare i olika tävlingar. Sista veckan i juli hade vi träningsläger för alla kvalspelare till SM. Det resulterade i att Pontus, Valerija och Victoria kvalificerade sig i singel och dubbel till slutspel i Göteborg. Senare vann Victoria och Valerija dubbel i DM, även Lina var i dubbelfinalen . Victoria vann dessutom tredje priset i singel. GRATTIS flickor !

När jag tittade på matcherna kom några funderingar angående förbättringar av er mentala styrka. Det gäller alla spelare i klubben på alla nivåer.

Här är de saker ni borde jobba på för att förbättra resultatet på era matcher och rent av vända förlusten till vinst:

Sjävförtroende. Försök alltid se självsäker ut, även om det inte känns så just då. Vår kroppsställning säger mycket till motståndaren. Det är ju skrämmande när du ser ut som att du inte ska släppa några bollar. Ditt eget spel blir också bättre när du alltid är positiv.

Sakta ner spelet. När man blir nervös brukar man utan att ens tänka på det skynda på spelet. Då kommer misstagen. Ta lite extra tid mellan poängerna. Hämta bollen som är längst bort, studsa bollen innan serven flera gånger, hoppa avslappnat innan serven, och framför allt andas djupt några gånger.

Tänk "just nu" och alltid positivt. Spendera inte tid på att klandra dig själv för dina misstag. Det hjälper dig inte att spela matchen bättre, snarare tvärtom. Tänk på just den boll du spelar nu och inte på det som har hänt eller ska hända.



Koncentrera dig. Det betyder att fokusera på nuet och helhjärtat vara "inne" i spelet. Ha dina rutiner och nyckelord som hjälper dig tillbaka till koncentrationen som t ex kom igen, möt bollen tidigt, vänd ryggen mot banan, rätta till strängarna etc.

-Lycka till,
Iwona Gorecki, chefstränare

Sökes:

Vakant ledamot till Stiftelsen Burlövs Tennishall. Stiftelsen har hand om skötsel och underhåll av anläggningen. Kontakta Bengt Olenmark, hem tel. 040-410158.

Vi söker också fungerande kyl och frys till hallen. Har du sådana att skänka, kontakta även här Bengt O, se tel ovan.

Vi tackar våra sponsorer:

Baldwin Jimex	Racketshopen
Burlövsbostäder	Ringtjänst i Arlov AB
Danisco Sugar	Sabtronic AB
Datafant	Sparbanken Finn, Åkarp
Konditori Katarina	Åke Larssons El
Mathuset	