Jaargang 2018-1

TTV Delta Impuls
Dorpshuis ‘It Deelshûs’
Tolvepaed 2
8468 BJ Haskerdijken
www.delta-impuls.nl

SP: Van der Hoek

verkoop van huishoudelijke apparatuur – witgoed – video
reparatie door eigen technische dienst - onderdelen shop

ServicePartner

Burg. Falkenaweg 17-19
Heerenveen
tel. 0513-651520

it ferskil is
ús service

Kappersteam Marcel

Jister 3

8446 CD Heerenveen

Tel.: (0513)625479

Email: kappersteammarcel@ankomail.nl

Inhoudsopgave

Van de voorzitter 2
Uit de oude doos… 4
Talo Kersttoernooi 2017 5
Tafeltennissers Delta Impuls 1 kennen wonderbaarlijke competitiestart 7
Team vijf geeft visitekaartje af; overleven geblazen 8
Sporters TTV Delta Impuls 1 hard onderuit in Groningen 12
Gevoelige nederlaag heren TTV Delta Impuls 1 15
Dames-debuut 16
'Akkrumer-kids' maken kennis met tafeltennis! 18
TTV Delta Impuls legt beslag op Joo-Cup 2018! 19
Waar is de tafeltennis bal? 21
Wie is…? 24
Voorjaarscompetitie 'Table Stars Jeugdcompetitie' Delta Impuls 3 26
Het landelijke avontuur in Buitenpost 28
De Friese Kampioenschappen 2018 30
Dollardtoernooi 2018 33
Delta Impuls maakt naam in Leerdam 35
Arnoud en Sander stelen show in Hoogeveen 38
Concentratie in tafeltennis 39
Records 44
Co-sponsoring 45
Functies & adressen 46
Lidmaatschap 49

Van de voorzitter

Promoveren of degraderen waren de belangrijkste spanningen aan het einde van het vorige seizoen. Natuurlijk doet ook de opstelling van de spelers in een team ons weer onder spanning staan. Hier en daar wat relationele issues, wat speeldata die verwisseld zijn, maar in de breedte kan gesteld worden dat er weinig negatiefs te melden valt. Alle teams tevreden met de klasse waarin ze spelen, al gaat het nog niet overal even goed, maar het seizoen is nog niet afgelopen, dus it's all in the game.

Als vereniging doen wij het goed. Genomineerd in de categorie "Vereniging met de grootste percentuele groei (verenigingen met 30 of meer leden op 31-12-2015)", is toch ook een mooie opsteker.

Ons jaarlijkse veteranentoernooi is begin maart weer gespeeld. Ook deze keer was het een groot succes, al waren er door andere toernooien een aantal spelers minder.

Laat ik dan deze keer dan maar niet een te lang voorwoord schrijven. Als afsluiter wil ik alleen de hoop uitspreken, dat er weer meer spelers naar de donderdagtraining voor senioren komen. Of moeten wij deze avond ook gaan inzetten als 'vrij spelen-avond'? Dit lijkt mij een mooie vraag voor de

volgende ALV op 12 juni 2018, die traditioneel voor het Slottoernooi (15 juni 2018) gehouden wordt. Misschien nog meer interessante datums: 25 (senioren) en 26 mei (junioren) clubkampioenschappen. Zet de data alvast in jouw agenda.

Rest mij niet meer dan iedereen veel spe(e)lplezier toe te wensen. Tot ziens in één van onze zalen.

Jan J. Zuur
Voorzitter Delta-Impuls
voorzitter@delta-impuls.nl

Uit de oude doos…

Delta Impuls 1 verliest nipt van Ready 3 (1e-klasse Friesland)

Vrijdag 7 oktober ging de reis naar de hoofdstad van onze provincie. Met de altijd lastige uitwedstrijd tegen Ready 3 op het programma mocht Delta Impuls 1 proberen zoveel mogelijk punten mee naar huis te nemen. In een koude zaal was het inspelen geen overbodige luxe. De eerste game ging in zeven van de tien wedstrijden(!) naar Ready omdat Sander Derkx, Arnoud Hofman en Jan Zuur moeite hadden warm aan de wedstrijd te beginnen.

Sander leek de eerste partij, na twee games, naar zijn hand te zetten. J. Lad won echter met moeite de derde game en brak zo het verzet van Sander. Arnoud wist de 1-1 op papier te zetten na een degelijke wedstrijd tegen G.J. Los. Hij verloor de eerste game, daarna was er geen vuiltje aan de lucht. Jan kon helemaal niet in zijn spel komen tegen M. Tahir. Geen schande, Tahir speelde vrijdag erg sterk. Het Heerenveense koppel Derkx/Hofman trad in het dubbelspel aan tegen het duo Lad/Tahir. Het punt ging naar Heerenveen. Ready kwam er niet aan te pas en verloor volledig terecht; 0-3.

Sander was nog warm en kon meteen door met zijn tweede partij. Met goed spel gaf hij Los in drie games geen schijn van kans. Zo stond er een 2-3 tussenstand op het scorebord. Jan had met zijn sterke service Lad volledig onder controle. Helaas zijn een paar foutjes in de 1e-klasse al dodelijk en dat bleek. Met hoge setstanden moest Jan vier games later capituleren. Arnoud liet vervolgens Tahir flink zweten. Na vijf games wist Magan toch het punt in Leeuwarden te houden. Los won in drieën van Jan die, ondanks een drietal verliespartijen, met een positief gevoel kan terugkijken. Tahir ontsnapte daarna tegen Sander (3-2), maar Arnoud liet Lad niet ontsnappen; in vier games sloeg hij het laatste puntje voor Delta Impuls binnen. Eindstand: 6-4.

(Wedstrijdverslag team 1 uit eigen archief, 07-10-2011)

Talo Kersttoernooi 2017

Op zaterdag 16 december organiseerde de tafeltennisvereniging uit Loppersum (TTV TALO) het jaarlijkse Kersttoernooi. Dit toernooi staat in de provincie Groningen hoog aangeschreven dankzij haar sportieve sfeer én erwtensoep met roggebrood (in 2017 helaas lauw… zonde!). Zoals ieder jaar hoorden Kosto en ik pas laat of wij mee konden doen; de toernooileiding geeft spelers uit de eigen provincie voorrang. Uiteindelijk bleken er nog plekken vrij te zijn voor verdwaalde Friezen en dus stonden ikzelf en Kosto al vroeg in de plaatselijke sporthal.

Veel spelers uit het noorden van het land waren in Emmeloord te vinden, waar zij meededen aan het Poldertoernooi. De spoeling was daardoor, wat spelers betreft, wat dun in Loppersum. In de hoogste categorie kwam ik de poulefase ongeschonden door. Later die middag pruttelde mijn machine... in de halve finale overleefde ik matchpoints tegen Talo Tamminga (Midstars). Mijn tegenstander in de finale was voor mij een nog onbekende speler van de ‘Groninger Studenten Tafeltennis Vereniging Idéfix’: Nishanth Nandakumar. Een buitenlandse verrassing uit de Noordelijke 2e-divisie en dus moesten wederom al mijn remmen los. Pas in de vijfde game maakte ik definitief het verschil en was de toernooiwinst, voor het derde jaar op rij, binnen.

Kosto won dan wel geen prijs, maar vermaakte zich (zowel op sportief als op sociaal gebied)

uitstekend in ‘De Boshal’. Hopelijk weet TTV TALO ook in 2018 een plekje voor ons vrij te maken, met dan wél warme erwtensoep…

Arnoud

Het podium in Loppersum; Arnoud toont de wisselbeker. Hij staat tussen Nishanth Nandakumar (links) en Talo Tamminga (rechts) in.

Tafeltennissers Delta Impuls 1 kennen wonderbaarlijke competitiestart

Donderdagavond 25 januari was het alweer tijd voor de eerste wedstrijd van de voorjaarscompetitie tafeltennis. Wadse Temme, Sander Derkx en Hans Vlig troffen in het eigen Haskerdijken, onder toeziend oog van kersvers teamgenoot Mark Hankel, het sterk geachte Assen 3 (Merijn Smid, Richard Carabain en Patrick Roordink). Na het vertrek van kopman Arnoud Hofman is de doelstelling van de Heerenveners helder: in de Noordelijke 1e-divisie blijven.

Vooraf tekenden de Friezen voor vier of vijf punten. Na het dubbelspel stonden zij echter al verrassend 4-0 voor, onder meer dankzij het gewonnen dubbelspel van het nieuwe koppel Wadse/Sander. Patrick Roordink zorgde namens Assen voor het eerste punt door af te rekenen met Sander. Dit bleek voor de Assenaren wonderbaarlijk genoeg ook direct het enige punt te zijn. Hans, Wadse en Sander verloren vervolgens namelijk geen wedstrijd, al scheelde dat niet veel: Wadse kroop door het oog van de naald in zijn partij tegen Merijn Smid.

Delta Impuls staat na één speelronde eerste in de Noordelijke 1e-divisie. De start mag er dus zijn, al zullen er meer verrassingen moeten volgen om ook daadwerkelijk handhaving te bewerkstelligen. Zaterdag 3 februari wacht een uitwedstrijd in Groningen, tegen kampioenskandidaat GTTC 2.

Team vijf geeft visitekaartje af; overleven geblazen

Elk seizoen is de selectie-procedure weer loeispannend… wie mag met wie spelen en in welke klasse? Kosto was bereid gevonden competitie te gaan spelen (Ooms onbetrouwbaar vanwege knie) en daardoor kon het vijfde team in de derde-klasse uitkomen. Delta Impuls heeft als beleid jeugdleden zo snel mogelijk een kans te geven in de seniorencompetitie. Met allerlei speel-restricties moest ik het team opdelen in twee moten. Thuis: Johan Veldhuis, Bowe en Kosto. Uit: Johan Veldhuis, Dagmar en Niels. Daarbij kwam dat de jeugdleden alleen maar trainen en niet sparren met senior-spelers. Zij werden direct het diepe ingegooid met taaie materiaal-spelers en oude ervaren rotten als tegenstanders.

Kosto, die zijn ziel en zaligheid legt in het trainen van jeugd, doet dat met het aangeven van de bal op afstand van de tafel. Hoe krijgen we hem in de wedstrijdmodus? We besloten te gaan sparren en dat is makkelijk, want: als je naar Leek rijdt traint hij een pupil, rijdt je naar Steenwijk, dan traint hij óók een pupil, dus… altijd wel even tijd. Het fenomeen was echter dat hij als warming-up potten moet spelen om in de wedstrijd-mood te komen.

Johan Veldhuis, jaar en dag de 65%-man in de derde-klasse, verspeelde afgelopen seizoen dat gemiddelde door slecht materiaal. Hoe zou het dit jaar gaan?

Bowe, de jongste en geweldig enthousiast, alleen… als hij tegen mij moest sparren ging de klus op half elf. Hoe houdt hij zich?

Dagmar, met de sterkste aanvals-bagage, beweegt niet. Wordt mogelijk uitgetikt met passeer-slagen…

De atleet **Niels** beweegt als een prof, maar krijgt zijn slagen niet op snelheid en heeft geen echte afmaakslag…

Met heel veel medewerking van Arnoud en Peter namen we op de jeugdtrainingen de gelegenheid om te sparren en aan de techniek te werken. Maar… wat gaat het worden?

Au, au, au…

Eerste wedstrijd: TTV Buitenpost uit en met 9-1 ondersteboven. Dagmar wat nerveus en moeite om de bal in het spel houden (schuiven). Kosto niet los en Johan Veldhuis met de hakken over de sloot één punt. Thuis tegen TTV Ready: óók ondersteboven, nu met 3-7. Bowe redde het niet. Kosto pakte zijn eerste punt en Johan Veldhuis met één punt weer magertjes. TTV YOS uit: wéér met 7-3 ondersteboven. Johan Veldhuis wederom eentje en oude Ooms redde, met twee punten, de eer. Maar er waren ook lichtpunten. Thuis tegen DOV: 5-5 met een sterke Bowe (2) en Johan Veldhuis (2). Uit tegen Anja toonden Niels en Dagmar het aan te kunnen; beiden wonnen zij twee wedstrijden en Johan Veldhuis deed hetzelfde. Al met al staan we stijf onderaan, dit wordt degradatie-voetbal. Houdt Ooms niet van...

Moment of fame…

Er werd een nieuw strijdplan ontwikkeld; we gaan steeds elke koploper (van dat moment) verslaan om te overleven. Dagmar ging bewegen, Niels werd taaier,

Bowe lekker los (hij had het moeilijk), Johan Veldhuis moest wakker worden en Kosto een beetje meer geluk om ze over de streep te trekken. Hulp van de jeugdtrainers, af en toe op de machine bijpunten, en… het wonder geschiedde.

TTV DOV uit: 3-7 winst... Yes we can! Het werd een mirakel-wedstrijd. Dagmar ging helemaal los, met opa en oma op de tribune als geheim wapen. Tegen een ijzersterke tikker begon zij nog 'ijzersterkerder' aan te vallen; een feest. Alle spelers die in de zaal stonden te trainen onderbraken die training en kwamen bij tafel één kijken… het werd haar 'moment of fame'. Dagmar sloeg ze alle drie binnen. Niels gaf alles en verloor nipt enige wedstrijden, maar pakte toch een punt. Johan Veldhuis besloot opa en oma ook niet teleur te stellen door als laatste een volkomen verloren pot tóch binnen te slaan. Het spel was op de wagen, maar het 9-1 verlies hing nog als een molensteen om onze nek.

Kampioenen-doder; visitekaartje afgeven…

Uit tegen Ready: 3-7 winst voor Delta Impuls. Dagmar, Niels en Johan Veldhuis allen goed voor twee zeges. Deze uitslag bracht het team al wat 'in veiliger lijfsbehoud-water'. We blijven in die derde-klasse, maar nu wordt het tijd om te laten zien dat we kunnen tafeltennissen. Onder het motto: 'wij gaan potentiele kampioenen verslaan' ontvingen we TTV YOS thuis, en… 6-4 winst! Dagmar ongenaakbaar tegen die sterke Jelmer, Niels (vechten, vechten en nog eens vechten) en ook Johan Veldhuis sterk.

Onder de bezielende leiding van Arnoud en Peter volgde de laatste (uitgestelde) wedstrijd tegen TTV ANJA; we gingen voluit voor winst. Veldhuis moest in de laatste

wedstrijd zijn meerdere erkennen in Frans Dussenbroek, waardoor ANJA met een gelijkspel uiteindelijk gelijk eindigde met TTV YOS en op onderling resultaat kampioen werd. Al met al heeft het team zijn visitekaartje afgegeven met een plaats in de middenmoot.

Dagmar kwam in haar eerste seniorencompetitie uit op een mooie 67%. Johan Veldhuis bleef, met 53%, wat achter. Niels deed het met 47% heel redelijk. Hij verloor wedstrijden vaak nipt. Bowe had het echt lastig (33%), maar toonde geweldige inzet en werd bij jeugd ook steeds sterker. Kosto kwam met 8% niet echt los, maar gaat het wederom in de derde-klasse proberen; aan enthousiasme geen gebrek.

Dank aan alle teamleden, vaders, assistent-coaches (opa en oma in het bijzonder) en de ondersteuning van Arnoud en Peter.

Blije aanvoerder,
Johan Ooms

Stand

ANJA 2	10 - 58
YOS 2	10 - 58
DOV 1	10 - 53
Delta Impuls 5	10 - 47
Buitenpost 5	10 - 46
Ready 3	10 - 38

Na een stroeve start (maar mét een sterke eindsprint) eindigde het vijfde seniorenteam in het najaar van 2017 alsnog op een verdienstelijke vierde plek.

Sporters TTV Delta Impuls 1 hard onderuit in Groningen

Sander Derkx, Hans Vlig, Wadse Temme en coach Jan Zuur vertrokken zaterdag 3 februari naar Groningen, waar hen een zware opdracht stond te wachten: punten sprokkelen tegen de titelkandidaat in de Noordelijke 1e-divisie; GTTC 2. Met Ronald Elzinga en ex-2e-divisie-spelers Erik Mulder en Thomas Kuijer als tegenstanders zou ieder punt een gewonnen puntje zijn.

Aan de Verlengde Lodewijkstraat lieten de Groningers zien waarom zij dit seizoen de favoriet zijn. Pas in de negende wedstrijd wist Sander het eerste en enige Friese succesje te boeken; hij won, na een echte thriller van vijf games, van Elzinga. Hans wist het eerder op de avond diezelfde Elzinga erg moeilijk te maken. Helaas moest hij zich, na vier games, toch gewonnen geven. Wadse kwam er in het enkelspel niet aan te pas, maar samen met Sander noteerde hij bijna een dubbelspelzege op Mulder en Kuijer (11-7 verlies in de vijfde en beslissende game).

Het eerste seniorenteam van Delta Impuls is voorlopig terug te vinden op een veilige derde plek. Op vrijdag 23 februari ontvangen Wadse, Sander, Hans, Mark en coach Jan het tweede team van TTV Argus uit Harkstede; in de strijd om lijfsbehoud een belangrijke wedstrijd. In Haskerdijken hopen de Heerenveners zich te herstellen van de dikke (maar terechte) nederlaag in Groningen.

Even voorstellen senioren...

Mijn naam is: Caroline Loef.

Geboortedatum en/of leeftijd: Op 9 maart, 1976.

Woonplaats: Tsjalbert.

Verliefd/verloofd/getrou-wd: Verliefd in LAT-relatie.

Opleiding: VWO, Medische Microbiologie (HLO), Biologie (Univ), Promotie prostaatkanker.

School/beroep: Postdoc Onderzoeker Oncologie.

Waarom heb je voor dit beroep gekozen: Is zo gelopen.

Hobby's: Alles wat het leven te bieden heeft.

Beste film: Seven Years in Tibet (1997).

Lievelingseten: Caesar Salade, Grieks, Indonesisch.

Ik lust absoluut niet: Tomaat en paprika.

Lievelingsdier: Boskat - Maine Coon.

Favo vakantieland: Indonesië.

Ik droom nog over: Een mooi gelegen boerderij in Friesland.

Competitie? Zo ja, in welk team?: Eerst nog maar eens wat oefenen.

Waarom heb je voor tafeltennis gekozen: Niet gekozen, was onderdeel van opvoeding.

Met welke bekende Nederlander zou je nog wel eens een beschuitje willen eten: Ik ben niet zo van de bekende Nederlanders, gewoon is mooi genoeg.

Wat heb je het liefst:
- backhand/forehand: Zoals het uitkomt.
- aanvallen/verdedigen: Beiden.
- uit of thuiswedstrijd: Thuis.
- bier voor of na de wedstrijd: Fristi?
- winnen of verliezen: Een mooie en spannende partij met leermomenten.

Wil je nog wat kwijt aan alle trouwe lezers: Ik ben altijd in voor een potje ping-pong of gewoon een gezellige babbel.

Gevoelige nederlaag heren TTV Delta Impuls 1

Na het 9-1 verlies in en tegen Groningen stond er voor Wadse Temme, Sander Derkx, Mark Hankel en coach Jan Zuur een belangrijke wedstrijd voor de deur. Op vrijdagavond 23 februari kregen zij in de eigen zaal bezoek van concurrent TTV Argus 2 uit Harkstede (Maurice Storteboom, Thijs Groenevelt en Frank Schuur). In de strijd tegen degradatie uit de Noordelijke 1e-divisie hoopten beide teams zoveel mogelijk cruciale punten te pakken.

Sander lijkt na het vertrek van Arnoud Hofman de rol van kopman over te nemen. Met ijzersterk spel liet hij al zijn tegenstanders z'n hielen zien. Samen met Wadse was hij met een zege op het duo Storteboom/Groenevelt ook goed voor het altijd belangrijke dubbelspelpunt. Wadse en 'youngster' Mark wisten geen potten te breken, al waren zij enkele keren dichtbij. Wadse verspeelde matchpoints tegen Schuur en Mark verloor twee keer in vijf games; Schuur en Storteboom waren hem iets te slim af.

Zo stonden er aan het einde van de avond vier Heerenveense punten op papier, twee minder dan de zes van de tafeltennissers uit Harkstede. Door de 4-6 nederlaag kruipen de onderste teams uit poule A naar elkaar toe. Sander, Wadse, Mark, Hans en coach Jan staan voorlopig nog op een veilige vijfde plek. Zij zullen punten moeten gaan pakken om die plek te verstevigen, te beginnen in Siddeburen. Vrijdagavond 9 maart staat daar de volgende belangrijke wedstrijd op papier, tegen de heren van TTV DOTO 1.

Dames-debuut

Als reservespeelster op de lijst werd mij wegens omstandigheden gevraagd of ik een wedstrijd kon spelen bij de dames van Buitenpost (3e-divisie); die kans greep ik aan. Om 16.00 uur die dag gingen we los.

Ik startte de wedstrijd met gelijk een mooie overwinning en dat voelde wel lekker. Ik wilde zelf voor zoveel mogelijk overwinningen gaan en ook het team kon elk punt goed gebruiken. Het volgende punt dat toegeschreven mocht worden aan Buitenpost werd de onverwachte winst in het dubbelspel, welke Anine Stegeman en ik mochten spelen. De twee enkelpartijen daarvoor werden helaas, deels wegens omstandigheden, verloren: vanaf het dubbelspel speelden de dames van Buitenpost met twee man, nou ja… vrouw. Simone Paulusma had haar eerste wedstrijd helaas moeten opgeven omdat haar gezondheid het niet toeliet verder te spelen. Als zij gezond en wel achter de tafel had gestaan was er voor haar zeker wat mogelijk geweest.

Mijn tweede wedstrijd leverde ons team wederom een mooi punt op. Helaas wist Anine haar tweede wedstrijd niet te winnen waardoor de stand nog alle kanten op kon gaan. Omdat we toch voldoende tijd hadden besloten we om een pauze in te voegen voordat de laatste twee wedstrijden gespeeld zouden worden. Dit deden we met een lekker kopje thee. Na de pauze mocht ik de laatste wedstrijd van mijn dames-debuut spelen. Helaas verloor

ik deze wedstrijd na een 2-0 voorsprong. Ik legde mijzelf een te grote druk op waardoor ik angstiger ging spelen. De winst gleed, met een pijnlijke 9-11 stand in de vijfde game, uit mijn handen. Gelukkig wist Anine in haar laatste wedstrijd haar vorm terug te vinden en pakte ook zij een overwinning mee voor Buitenpost. Hiermee eindigde de dag voor ons damesteam met een 4-6 nederlaag.

Ik vond het een leuke ervaring om met de dames van (en in) Buitenpost een wedstrijd te mogen spelen!

Christine

Christine (links) en Anine Stegeman (rechts) staan, in de blauwe clubkleur van TTV Buitenpost, klaar om de bal te ontvangen. Zonder ook maar een keer geoefend te hebben, won het gelegenheids-dubbel knap het dubbelspel.

‘Akkrumer-kids’ maken kennis met tafeltennis!

Donderdag 1 en vrijdag 2 februari kregen de leerlingen van de OBS uit Akkrum én de CBS Ds. Hasperschool (eveneens uit Akkrum), in plaats van gymles, een echte tafeltennisclinic voorgeschoteld! Over beide dagen verdeeld kwamen de groepen 2 t/m 8 van beide scholen snuffelen aan de tafeltennissport.

Trainers Arnoud Hofman en Peter Langen (geassisteerd door 'good old' Johan Ooms) stelden, zonder tafeltennistafels, een gastles samen die helemaal in het teken stond van tafeltennis; van warming-up tot en met het eindspel. Rekken en strekken, een 'side stap-tikspelletje', op verschillende manieren hooghouden en een 'hooghoud-eindspel' met parcours... het was één groot feest voor de kinderen, juffen, meesters én trainers.

Na afloop kregen alle kinderen een flyer van de vereniging mee. Hopelijk komen sommigen van hen eens een balletje slaan in Haskerdijken, en dan aan een échte tafeltennistafel!

TTV Delta Impuls legt beslag op Joo-Cup 2018!

MFC 'It Joo' te Oudega (Súdwest-Fryslân) was vrijdagavond 19 januari het decor voor de jaarlijkse Friese strijd om de gelijknamige 'Joo-Cup'. Zes verschillende verenigingen (TTV Delta Impuls, TTV YOS, TTV ODI, TTV Ready, TTV Dokkum en TTV ANJA/Bergum) brachten tien spelers op de been die, op evenveel tafels, streden om de felbegeerde wisselbokaal.

Vooraf werd door menig Heerenvener TTV Dokkum als sterkste ingeschat en ook de combinatie TTV ANJA/Bergum leek een geduchte tegenstander. Naarmate de avond vorderde lieten enkele spelers van deze clubs echter wat steken vallen terwijl de 'atleten' uit 'Het Friese Haagje' juist op stoom begonnen te komen. Zo rond middernacht waren alle wedstrijden afgewerkt en begon de toernooileiding aan de puntentelling. Driftig werd de rekenmachine gebruikt en dat zorgde voor enige (gezonde) spanning in de zaal, op het toneel en de tribune.

Dat de rekenmachine hard nodig was, bleek bij de prijsuitreiking. Met een totaal van 73 punten bleef Delta Impuls de nummers twee en drie (TTV Dokkum en TTV ANJA/Bergum) met één(!) punt voor. Dankzij dit minimale verschil mocht Mark Hankel namens Delta Impuls de wisselbeker in ontvangst nemen en dat was alweer heel wat jaren geleden!

De tien spelers die namens Delta Impuls geschiedenis schreven én zich een jaar lang 'kampioen van It Joo' mogen noemen zijn: Sander Derkx, Erwin Heijnen, Mark

Hankel, Feddy Minkes, Robert Jansen, Johan Ooms, Anne Dekker, Peter Langen, Sjoerd Spoelstra en Tryntsje van Ommen.

Jeugdlid Mark Hankel ontving de Joo-Cup, namens TTV Delta Impuls, uit handen van TTV ODI-voorzitter Anko Baarda. Ook Anko had een applausje over voor deze unieke prestatie.

Waar is de tafeltennis bal?

Op 1 december van het vorige jaar maakte Mark Hankel zijn debuut in het eerste herenteam. Samen met Arnoud, Sander en coach Wadse speelde hij 5-5 gelijk tegen TTV Assen 3. Op de actiefoto zie je Mark spelen tegen Merijn Smid. Mark wist die wedstrijd knap over de streep te trekken, maar op de foto heeft hij nog niet gewonnen… Help Mark het winnende punt binnen te slaan door te raden waar de bal gebleven is; achter nummer 1, 2, 3, 4 of 5? Helemaal achterin dit blad staat de oplossing!

Even voorstellen:

Mijn naam is: Joël Hordijk.

Leeftijd: 11 jaar.

Woonplaats: Steenwijk.

School/opleiding: Basisschool de Wegwijzer.

Klas: Groep 8.

Hobby's: Tafeltennis, voetbal en FIFA.

Lievelingseten: Patat.

Lievelingsdieren: Pinguïn.

Favoriete vakantieland: Frankrijk.

Competitie: Table Stars duo-competitie (4e-klasse).

Waarom heb je voor tafeltennis gekozen: Naast voetbal vind ik dit de leukste sport.

Wat wil je later worden: Weet ik nog niet.

Wat wil je nog kwijt: Ik ben Ajax-fan.

TTV Delta Impuls op YouTube:

http://www.youtube.com/user/TTVDeltaImpuls

Wie is…?

Ook in dit blad kan de ‘Wie is-rubriek’ uiteraard niet ontbreken. Inmiddels zijn er al heel wat mensen aan de tand gevoeld om aan te geven op wie de uitdrukkingen het meest van toepassing zijn. Dat is gedaan aan de hand van verschillende vragen; sommigen daarvan zullen vaker voorbij komen. Deze keer is de beurt aan Marijke Rosema. Zij zal haar kennis over de spelers op deze manier testen. Uiteindelijk heeft dit weer geleid tot leuke antwoorden. Have fun!

Wie is...?

De speler die de meeste trucjes uithaalt:
Sjoerd. Als hij zij-spin in de bal gooit weet de tegenstander meestal niet wat hij/zij moet.

De grootste druktemaker:
Bryan is echt een energiebom.

De meest sympathieke speler:
Anna. Op de trainingen slaat ze de ballen hard over het netje heen. In de wedstrijden doet ze dat niet.

De speler waarmee je het hardst kan lachen:
Christine. Als ik tegen haar moet spelen is de concentratie niet hoog en de kans dat het in een lachbui eindigt is groot.

De speler die goed plaatst:
Mark weet tijdens trainingen de ballen altijd precies goed te plaatsen.

De speler met de leukste sportkleding:
Machteld met haar felgekleurde shirts.

De speler die goed is in 'rond de tafel':
Mark staat bijna altijd in de finale.

De luie speler:
Ikzelf. Zodra ik de kans krijg zit ik op de bank.

De speler die het vaakste wat wil drinken tijdens trainingen/wedstrijden:
Tryntsje. Tijdens wedstrijden (soms zelfs in de wedstrijd) komen de flesjes uit haar tas tevoorschijn.

Dit was 'm weer! Marijke bedankt en voor iedereen: tot de volgende 'Wie is'!

Christine

ROSEMA SPORTPRIJZEN

Kievitstraat 27
8446 GN Heerenveen
tel: 0622802708
Email:info@rosemasportprijzen.nl

Website: www.rosemasportprijzen.nl

Voorjaarscompetitie ‘Table Stars Jeugdcompetitie’ Delta Impuls 3

Arko Stevens, Bryan Minkes en Joël Hordijk (Delta Impuls 3) deden in het najaar van 2017 voor het eerst samen mee aan de ‘Table Stars Jeugdcompetitie’, in poule B van de topcompetitie. Het was een leuke en sportieve competitie, waarbij de jongens aan elkaar konden wennen en ontdekken hoe een competitie verloopt. De meeste wedstrijden wonnen zij met gemak, alleen het team van DTTC 2 (Appingedam) was te sterk voor ze.

Dit voorjaar zijn de jongens ingedeeld in de 4^{e}-klasse (poule A) van de Table Stars Jeugdcompetitie. In deze poule zit ook het team Delta Impuls 2 (Michelle, Anna en Machteld). Deze poule geeft de jongens meer uitdaging.

De eerste wedstrijd, op 27 januari, was meteen een thuiswedstrijd tegen de meiden van Delta Impuls! Helaas verloren zij met 1-4, maar daarna wonnen ze de wedstrijd van Buitenpost 4 (met 3-2) doordat Joël en Bryan allebei een enkelspel wonnen en Arko en Bryan het dubbelspel. De jongens moeten er aan wennen dat het geen makkelijke wedstrijden meer zijn, zoals in de najaarscompetitie. Maar zij worden niet weggespeeld; ze spelen vaak vijf sets en verliezen dan maar net.

De tweede speeldag was in Buitenpost (10 februari). Vol goede moed gingen de jongens met Feddy als chauffeur/coach naar de wedstrijden. De eerste wedstrijd tegen Buitenpost 3 werd verloren met 3-2 (met weer vijf-setters). Bryan won netjes beide enkelspelen. De tweede wedstrijd tegen het sterke Ready 1 werd helaas ook verloren met 3-2 . Het dubbelspel werd knap in weer een vijf-setter gewonnen.

Maar al winnen ze nu niet meer met gemak de wedstrijden, de jongens zijn nu nog meer gemotiveerd om het beste uit zichzelf te halen!

Groetjes namens de jongens en ouders van team 3!

Actiefoto van de (aan de stand te zien) succesvolle dubbelpartners Bryan en Joël in 'Sporthal de Borgstee' te Harkstede (TTV Argus). Teamgenoot Arko is scheidsrechter.

Het landelijke avontuur in Buitenpost

Tweeëntwintig seizoenen lang speelde ik (onafgebroken) in het eerste team van TTV Delta Impuls, waarvan vijf in de noordelijke 1e-divisie. Ik deed dit altijd met veel plezier en met verschillende teamgenoten; Sander Derkx, Jan Ale Maat, Wadse Temme en Hans Vlig. Samen groeiden we uit tot een stabiel noordelijk 1e-divisie-team. Persoonlijk werd ik (soms tot mijn eigen verbazing) steeds sterker met in die vijf seizoenen slechts elf verloren wedstrijden. Ik hoopte dan ook met de eigen club eens de stap naar de landelijke 3e-divisie te maken. Ieder seizoen was er echter een andere club (Emmen, Appelscha, Assen of GTTC) die er met de titel vandoor ging en kwamen wij als team steeds net wat puntjes te kort.

Om mijzelf toch eens te kunnen testen op landelijk niveau besloot ik, om op competitiegebied, de stap naar TTV Buitenpost te maken. In eerste instantie om voor het kampioenschap te gaan in de noordelijke 1e-divisie, maar dankzij verschuivingen bij andere clubs én de gestegen gemiddelde teamrating kregen wij (ikzelf, André Folmer, Jelle Bouwer, Koen Molewijk en ex-eredivisie-speler Jaap van Tijum) een plekje toegewezen in de 3e-divisie. Mijn wens werd dus sneller dan verwacht vervuld. Een primeur voor mijzelf en de tafeltennisvereniging Buitenpost… dat maakte het avontuur extra speciaal.

Inmiddels heb ik mijn eerste wedstrijden gespeeld en het is even wennen. Een nieuwe club, nieuwe teamgenoten, onbekende tegenstanders, andere zalen en het

belangrijkste: het niveau ligt duidelijk een stukje hoger. Heb ik een goede dag, dan kan ik van iedereen winnen. Wil het wat minder, dan kan ik zomaar alles verliezen. Zo bleek ook in Twello. Daar debuteerde ik in het duel met TTV Trias 1 tegen Roy van Bedaf (rating: 1655). Een speler waartegen ik volgens de statistieken een goede kans zou moeten hebben. Na vijf games bleef het punt echter in Twello. De wedstrijden daarna waren op papier veel lastiger (spelers met ratings van 1829 en 1865), maar verliepen voor mij juist soepeler; beiden wist ik winnend af te sluiten. Als team verloren wij 6-4, maar een week later was het in het eigen Buitenpost wél raak. Het Almelose Blauw-Wit 1 moest er aan geloven: 7-3. Ik was wederom goed voor twee zeges en samen met het team boekte ik mijn eerste landelijke overwinning!

Op het moment van schrijven is het nog niet duidelijk hoe het landelijke avontuur zal eindigen. Kunnen we ons handhaven, of degraderen Jaap, André, Jelle, Koen en ik terug naar de noordelijke 1e-divisie? Hoe dan ook… ik ben van plan om in competitieverband voorlopig bij TTV Buitenpost actief te blijven. Mochten we onverhoopt degraderen, dan zullen mijn teamgenoten en ik proberen volgend seizoen direct weer te promoveren. Ik heb begrepen dat er voor mij, wanneer de zaken anders lopen, altijd een plekje is in TTV Delta Impuls 1 en dat is fijn om te weten!

Arnoud

De Friese Kampioenschappen 2018

Zaterdag 17 februari was het eindelijk zover, het FK zou beginnen. De afgelopen week keek ik er erg naar uit, want dit was mijn eerste ‘echte’ toernooi.

Het toernooi begon vroeg, dus om 8.15 waren we al aanwezig in sporthal ‘de Trije’ in Franeker. Eerst lekker inspelen en dan beginnen. Om 9.00 begonnen we ongeveer met de dubbels. Zelf speelde ik met Bryan. Bryan en ik zaten samen in de poule met Arko en Joël. Natuurlijk moesten we de eerste wedstrijd al direct tegen Arko en Joël. Deze verliep best goed en we wonnen. De andere wedstrijden in onze poule wonnen we, net zoals Arko en Joël. Er waren helaas na de poule geen kruisfinales meer. Bryan en ik zijn 1e geworden en Arko en Joël 2e.

Na de dubbels was er een lange pauze voor ons voordat de enkels begonnen. In die tijd heb ik mooie en spannende wedstrijden van andere jeugdspelers van Delta Impuls én van een paar seniorspelers (ook van Delta Impuls) bekeken. Erg spannend allemaal!

Rond 12.00 begonnen eindelijk de enkels en ik zat weer bij Bryan in de poule. Arko en Joël zaten ook weer bij elkaar in de poule. De eerste wedstrijd moest ik direct tegen Bryan en deze spannende pot verloor ik helaas met 3-1. Ik had, op Bryan na, alles gewonnen in mijn poule. Bryan was eerste geworden in de poule en ik tweede, we gingen dus beiden door naar de kruisfinales. Bij mijn wedstrijd moest ik tegen Nynke Koning. Ik wist dus al dat dat een spannende wedstrijd zou worden. Nynke had mij al twee keer eerder verslagen in de competitie dus dit was wel mijn ‘persoonlijke doel’ om een keer van haar te winnen. Dit gebeurde ook met

alweer een spannende wedstrijd die ik won met 3-1, heel blij was ik dus! Helaas had Bryan bij de kruisfinales niet gewonnen en was dus afgevallen. Wel jammer want het leek mij juist leuk om tegen hem de finale te mogen spelen.

De finale moest ik spelen tegen Jaap van Buitenpost. In mijn competitie had ik al eens eerder tegen hem gespeeld en die had ik toen verloren. Zijn manier van spelen kende ik dus ook al een beetje. Ondertussen had ik ook nog wat goede tips van Feddy en Peter gekregen voor deze wedstrijd. De wedstrijd ging goed en de tips hebben mij zeker geholpen, dus bedankt hiervoor!

Eerst nog even een pauze en daarna was de prijsuitreiking van de jeugd. Er waren veel verschillende prijzen gewonnen onder de jeugd van Delta Impuls. Arko en Joël 2e dubbel, Mark en Bowe 1e dubbel, Dagmar 1e enkel, Mark 2e enkel, Bryan en Ik 1e dubbel en ik 1e enkel.

Ik had nooit gedacht dat dit zo zou aflopen. Als doel voor vandaag had ik één wedstrijd winnen. Dit is zeker uitgekomen! Het was een super leuke en gezellige dag.

Anna Hankel

Boven: Ook Delta Impuls-speler/trainer Arnoud kon de prestaties van Fries Kampioene Anna wel waarderen.

Onder: plaatsing-training op maandagavond 19-02-'18.

Dollardtoernooi 2018

Zaterdag 3 maart was het weer zover; ons jaarlijkse uitstapje naar het duo-toernooi in Finsterwolde stond op het programma. Arnoud, Johan Ooms, Kosto en ikzelf hadden het geluk dat wij er kwamen, want: onderweg begonnen alle alarmbellen te rinkelen bij Kosto in de auto (de auto viel zelfs midden op de snelweg helemaal uit). Na een tijdje kreeg Kosto de auto aan de praat en we besloten om, met horten en stoten, toch maar door te rijden. Eenmaal bij het Dollardtoernooi aangekomen en de Wegenwacht gebeld te hebben moest er uiteindelijk zelfs een ruilauto aan te pas komen.

Gelukkig kon er dus toch begonnen worden aan het toernooi. Ik speelde samen met teamgenoot Wadse Temme tegen onder anderen Arnoud Hofman/André Folmer (TTV Buitenpost) en Feddy Minkes/Erwin Heijnen (TTV Delta Impuls).

Na een lange dag tafeltennissen (van 09.30 uur tot een uur of 17.00), bleek dat we een verdienstelijke tweede plaats hadden bereikt, achter de grote winnaars Arnoud en André. Kanttekening: Feddy en Erwin lukte het nog om genoeg punten binnen te sprokkelen en zo niet laatste te worden… knap van deze mannen!

Na nog een tijdje gezellig in de kantine te hebben gezeten en onze bekers in ontvangst te hebben genomen zijn we (in de auto van ex-Delta Impuls-lid Joost de Kleijn) lekker naar huis gegaan, waarna Sportclub Heerenveen ook nog even won van Willem II. Een heel mooi weekend voor Arnoud (en mijzelf), dus...

Sander

De prijswinnaars op een rij. Vanaf links: Wadse met partner Sander (nummers twee, 46 punten) en André Folmer met Arnoud (nummers één, 62 punten).

Nogmaals een beeld van de jeugdtraining op 19-02-‘18.

Delta Impuls maakt naam in Leerdam

Arnoud, die samen met Sander jaar en dag een ijzersterk dubbel vormt, besloot dit jaar eens deel te nemen aan een specifiek dubbeltoernooi in… Leerdam. Niet naast de deur.

Op landelijke toernooien (Utrecht, Montfoort, Zeist en Nijmegen) had hij in het enkel al naam gemaakt. Zou dat in het dubbel ook lukken? In Leerdam moesten de mannen zich meten met nagenoeg volkomen onbekende spelers; een avontuur op zich. Kosto en ik (chauffeur en reserve chauffeur) beproefden ons geluk in de 4^{e}-klasse-sector.

Leerdam bood een ruime speelhal met zo'n dertig speeltafels en een 'Zwitsers-spelsysteem'. Per speelronde vond de indeling plaats op basis van daarvoor behaalde resultaten. Op een groot scherm werden de tussenstanden bijgehouden en de volgende speelrondes aangegeven. Zo ontstond een toernooi met heel veel wedstrijden, tot ongeveer 15.00 uur. Daarna begonnen de finales.

Arnoud en Sander waren vanaf het begin op dreef met winst over winst. Zij bleven scherp spelen en namen elke wedstrijd serieus. Dit resulteerde om 15.00 uur in een topstand in de hoofdklasse, waarbij twee finales binnen bereik lagen: de finale om het kampioenschap van de hoofdklasse-poule én de eindstrijd om de eindoverwinning met wisselbeker; zeg maar kampioen van Leerdam.

In de eerste finale troffen ze twee sterke spelers die zij in de voorronden al eens hadden verslagen. Het is lastig om in een toernooi tegenstanders van dat kaliber bij herhaling te verslaan en het werd een waar spektakel. Ons team kwam met 0-2 achter en de tegenstanders kregen vier matchpoints in de derde game. Het wonder van Leerdam: Arnoud en Sander slaan die pot binnen… miraculeus!

In de hoofdfinale troffen zij dezelfde tegenstanders, nu met veel publiek erbij: hier kwamen zij voor. Ons team maakte niet nogmaals de fout om wat slapjes te beginnen en stond snaarscherp aan tafel. Met maar één game tegen werd de klus geklaard. TTV Delta Impuls op de kaart in Leerdam. Bekers voor de hoofdklasse en wisselbekers voor de eindwinst… het kon niet op.

De chauffeurs speelden een bescheidener rol. Ooms kreeg geen grip op de tafels en stond soms flut te retourneren om met een brul het behang van de muren te verwijderen. Kosto, die ook verdediger is, kreeg vaak de bal uit de tweede lijn niet terug. We kregen gewoon geen lijn in het spel en dus: ballen voor de lol. Ik kwam wel tot de conclusie dat ik op mijn oude dag niet tegen mijn verlies kan en heerlijk onvolwassen de smoor in had. Helemaal naar Leerdam en op de achterbank alleen maar

spelers met bekers en een big smile…

Een voor bijna iedereen geslaagd evenement en West-Nederland heeft nu ook kennisgemaakt met die Heerenveners.

Thuis vertelde ik mijn vrouw dat ik bijna alles had gewonnen. Dat klinkt wat beter als nagenoeg alles verloren. Je moet er wat van maken…

Johan Ooms

Overzichtsfoto van de ruime, maar toch knusse 'Sporthal Berenschot' aan de Tienweg te Leerdam.

Arnoud en Sander stelen show in Hoogeveen

Tafeltennisvereniging Reflex '65 organiseerde maandag 26 februari haar jaarlijkse 'Open Hoogeveense Kampioenschappen'. Een uitgelezen kans om 'in de running' te blijven deze voorjaarsvakantie en dus vertrokken namens TTV Delta Impuls Arnoud Hofman, Sander Derkx, Johan Ooms en Erwin Heijnen (ook wel bekend als 'Mister Rotak/Oliebol') al vroeg op de avond naar Drenthe.

Erwin, Sander en Arnoud kwamen, samen met vier andere spelers, uit in de A-poule. Iedere wedstrijd bestond uit slechts twee games, waarbij elke gewonnen game een punt opleverde. Bij de les blijven dus, een foutje was zo gemaakt. Erwin maakte in Hoogeveen veel (ietwat onnodige) slippertjes en viel buiten het podium. Arnoud en Sander speelden zich foutloos naar de finale. In die finale (nu wél 'best of five') bleek Arnoud in de beste vorm te steken. Sander kwam niet in het spel voor en moest genoegen nemen met zilver. Arnoud won voor de tweede keer het toernooi; hij deed dit eerder in 2016.

Johan Ooms kwam in de C-poule niet los. Hij kon maar moeilijk aan de zaal, tafels en (vooral) zijn tegenstanders wennen. Een prijs zat er voor de Steenwijker niet in, al sprokkelde hij nog wel zijn puntjes bijeen op het gemoedelijke toernooi. Hoogeveen kan volgend jaar wederom op de komst van een Delta Impuls-delegatie rekenen!

Concentratie in tafeltennis

Intussen heb ik al veel spelers mogen coachen en dat werkt in mijn dagelijkse werk als docent anders dan in de sport. Toch zijn er ook veel overeenkomsten en de voornaamste daarvan is het concentreren op de taak die uitgevoerd moet worden.

Wat velen niet weten is dat ook concentreren geleerd en geoefend moet worden. In dit artikel probeer ik een aantal tips te geven hoe je tot concentratie kunt komen.

Concentratie kan verbeterd worden door: ontspanning, visualiseren, waarnemingsdoelen zoeken en dagelijkse concentratieoefeningen. [1]

1. Waarnemingsdoelen zoeken

Het belangrijkste hierbij is het focussen van je aandacht.

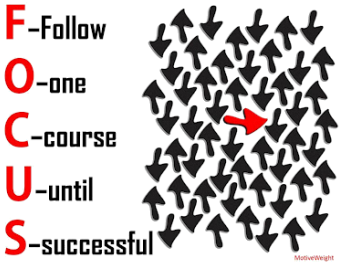
1.1 Intern

De interne aandacht focus wordt verhoogd door betekenis, die betrekking hebben op de speler, te geven aan situaties. In de training wordt deze betekenis gestoord doordat de automatische slaghandelingen de focus krijgen. Dit houdt dan ook in dat het beter is om tijdens een wedstrijd geen of weinig aandacht te schenken aan slagtechnieken, maar meer op de sterke punten van de speler. Hierdoor wordt de interne aandacht gefocust.

[1] Delen van dit artikel zijn vertaald uit Trainerbrief 1.2018 van Verband Deutscher Tischtennistrainer.

1.2 Extern

De externe focus[2] kan tijdens een wedstrijd verlegd worden naar bijvoorbeeld de vluchtcurve van de bal, het net, de snelheid of rotatie van de bal. Tijdens een training ligt deze externe focus meer op specifieke elementen van bovengenoemde voorbeelden, zoals: “let op het hoogste punt van de vluchtcurve” of “probeer de bal zoveel mogelijk rotatie mee te geven”. Tijdens de wedstrijd kan dan het geleerde uitgevoerd worden, zonder hier specifiek op te focussen.



Ook tussen de balwisselingen door kan een waarnemingsdoel gezocht worden, zoals een bepaald punt op de vloer of iets anders in de omgeving. Het is niet verstandig om te focussen op een persoon, gezichtsuitdrukkingen kunnen afleiden. Een punt vieren is heel verstandig, maar doe dit niet te uitbundig, want ook dat kan je meer afleiden dan focussen[3].

2. Ontspanning

Er zijn vele ontspanningsoefeningen bekend, maar ik wil jullie verwijzen naar geluidsopnamen van Psycholoog Baer Jonkers en GGZ Drenthe (zie volgende pagina).

---

[2] https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1012102, Performance of gymnastics skill benefits from an external focus of attention

[3] Tussen elke slagwisseling door heb je 20 seconden.

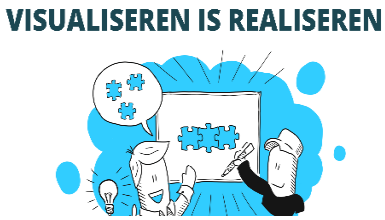
(https://wijzijnmind.nl/psychipedia/ontspanningsoefeningen)

(https://ggzdrenthe.nl/ontspanningsoefeningen).

Bij de laatste gaat het voornamelijk om de spierontspanningsoefeningen. De ontspanningsoefeningen van de Psycholoog (https://www.depsycholoog.nl/ontspanningsoefeningen/) laat een breder spectrum van ontspanningsoefeningen zien.

3. Visualiseren

Visualiseren is een trainingsmethode die als het psychische en cognitieve proces beschreven kan worden.[4] Hierbij zijn de vijf zintuigen (zien / horen / voelen / ruiken / proeven) van cruciaal belang. Hiervoor zou je een oefening kunnen doen, waarbij je de vijf zintuigen gaat testen op hoe sterk ze zijn. Hiervoor zet je voor elk zintuig "Ik" en geef je daarna aan wat je dan ziet/hoort/voelt/ruikt of proeft. Dit zou per zintuig meerdere regels op moeten leveren. Voorbeeld:



http://www.babbelsinbeeld.nl/voorbeeld/workshop-visualiseren-kun-je-leren/

Ik zie….
…de tafel voor mij
…een bal, die langzaam over de tafel en grond rolt

[4] Sportpsychologie: Ein Lehrbuch in 12 Lektionen, Dr. Dorothee Alfermann,Dr. Oliver Stoll, 2005/2017

…mijn eigen bat
…mijn tegenstander naar de tafel lopen
…et cetera

Om een goed inzicht te krijgen in jouw eigen zintuigsterkte, zou deze oefening uitgevoerd moeten worden met meerdere personen. Deze oefening is zeker bij de jeugd zeer zinvol, maar ook bij volwassenen kan het leiden tot vele verrassingen. Hiervoor is ook een vragenlijst beschikbaar, die ik t.z.t. zal publiceren.

4. Dagelijkse concentratieoefeningen

Ook buiten de tafeltennisomgeving kun je jezelf oefenen in het concentreren. [5] Een paar daarvan vind je hieronder.

4.1 Maaltijden

Concentreer je tijdens het eten op wat je eet. Snijd het eten bewust in kleine stukken en neem weinig op de vork. Laat je niet door je mobieltje of TV afleiden en probeer langzaam te kauwen.

4.2 Luisteren

Luister eens bewust naar een vriend, klasgenoot of familielid. Draai je lichaam in de richting van de spreker en geef hem de volle aandacht. Let er op hoe de spreker de afzonderlijke woorden uitspreekt en let op zijn handbewegingen, geluidssterkte en toonval/intonatie.

[5] Baumann, S. (2004). Psychologie im Tischtennis. Erfolgreich spielen – erflogreich coachen

4.3 Pauzes

http://healthinessonline.nl/happy-lifestyle-ontspannen/

Las in jouw verdere dag verloop pauzes in. Ga ontspannen en losjes op een bank, in het gras of hangmat liggen. Laat je door niets en niemand, dus ook niet door huiswerk, tegenhouden. Gebruik de pauze om te herstellen, want het is jouw tijd.

4.4 Getallentraining

Deze methode is erg geschikt voor auto- of busritten naar school, training of wedstrijden. Neem een oneven getal (b.v. 7, 11, 13) in jouw gedachte en begin dit getal telkens van 100 af te trekken. Concentreer je op geen fouten te maken en je volledig af te zonderen van jouw omgeving, zoals gesprekken, huizen of mensen waaraan jij voorbijrijdt. Als het goed gaat, kun je het startgetal langzaam hoger maken. Natuurlijk kun je ook gebruik maken van sudoku's of andere hersenspellen[6].

Tot zover deze bijdrage over trainingen en alles wat daar bij hoort. Ik hoop dat je er iets aan hebt en natuurlijk mag jij mij altijd vragen stellen.

Ik zie je in de zaal.

Jan J. Zuur
Trainer Senioren Delta-Impuls
voorzitter@delta-impuls.nl

[6] https://www.cognifit.com/nl/public/games

Records

Hallo allemaal! Iedereen is de jaarwisseling gelukkig (voor zover ik weet) met tien vingers doorgekomen en dus kunnen we de eerste records van 2018 doornemen. Het zijn het er dit keer (met tussendoor de jaarlijkse kerststollen, oliebollen en vuurpijlen) niet erg veel, maar wél voldoende om ze te bespreken in onze inmiddels oude en vertrouwde rubriek. Go, go, go!

We beginnen eerst even met een kleine terugblik op eind vorig jaar. In november, om precies te zijn op 23-11-2017, deden de inmiddels ervaren Christine (zij kwam al veel in deze rubriek voor) en Bryan een aantal recordpogingen. Bij het forehand overspelen sloegen zij zich naar een prachtig aantal; 211 keer in vijf minuten tijd. Zij werden daarbij wel iets gematst… na een fout mochten zij van de coach namelijk doorgaan met tellen.

Dezelfde avond kregen Bryan en Christine het overspelen met de backhand nóg beter voor elkaar: 222 keer, maar wel met wederom de doortel-regel. Toen de trainer deze regel liet vervallen werd de uitdaging groter. Christine en Bryan kregen het maar moeilijk voor elkaar een lange backhand of forehand-rally te spelen. Toevallig kwamen zij bij beide manieren op hetzelfde aantal uit; 33 keer. Daar moet toch nog wat meer mogelijk zijn, zou je zeggen.

We eindigen met de gloednieuwe aantallen van het duo Anna en Bryan. Op 04-01-2018 speelden zij 208 keer over met de forehand. Met de backhand kwamen ze drie slagen verder: 211 maal. Ook hier mochten Bryan en Anna doortellen na een gemaakt foutje. Er moeten toch spelers zijn die op deze wijze de 300 gaan halen, want dat is alweer even geleden! We shall see… Bye bye!

Co-sponsoring

Co-sponsoring houdt in dat je de club sponsort met een x bedrag per jaar. Je kunt zelf kiezen welk bedrag, met een minimum bedrag van €10,00.
Word jij nummer ….13…..??

1. J.W. de Vries
2. S. Spoelstra
3. E. Pengel
4. A. van Gellekom
5. P.H. Langen
6. P. Bruining
7. Pim v.d. Zwaag
8. Arnoud Hofman
9. Guus Korper
10. Milo van der Kruis
11. Hans Vlig
12. Reino Wijnsma

Functies & adressen

Voorzitter:
Jan Zuur
Koningin Julianalaan 15
8501HM Joure
06-83676043
voorzitter@delta-impuls.nl

Secretaris:
Peter Langen
secretaris@delta-impuls.nl

Penningmeester en ledenadministratie:
Patrick Hankel
Geert Knolweg 15
8501 MH Joure
penningmeester@delta-impuls.nl

Trainingscoördinator:
Peter Langen
Rolklaver 2
8446 CK Heerenveen
0513-626886
06-30294095 (na 18.00 uur)
peter.langen@online.nl

Wedstrijdsecretaris senioren: Peter Langen

Wedstrijdsecretaris jeugd: Peter Langen

Accommodatie TTV Delta-Impuls Dorpshuis ‘It Deelshûs’
Tolvepaed 2
Haskerdijken

Website:
Jan Zuur
info@delta-impuls.nl

PR commissie: Jan Ale Maat

Sponsorcommissie:	Jan Zuur Jan Ale Maat
Materiaalbeheer en bestelling:	Peter Langen
Materiaalonderhoud:	Jan Zwier Sjoerd Spoelstra
Trainers:	Peter Langen, Arnoud Hofman, Jan Zuur

Jeugdcommissie:

Arnoud Hofman	arnoudhofman@hotmail.com
Vacature	06-21904939

Vrijwilligers-coördinator:	Vacature

Oplossing ‘waar is de tafeltennis bal’: de bal zit onder nummer 3

Belangrijk!!

Het nieuwe clubblad komt uit
<u>In oktober 2018.</u>

<u>Daarom willen wij:</u>

- Dat alle stukken ingeleverd zijn voor 21 oktober 2018.

- Stukken die niet op tijd binnen zijn, worden niet meer geplaatst!!!

<u>LET OP!!!</u>

De stukken moeten worden aangeleverd als WORD-document, stijl op standaard of lettertype op Arial, grootte 12. Geen andere stijlen gebruiken of lettertypen gebruiken. Dik, schreef of onderstreept is geen probleem. Plaatjes zijn ook welkom.

Wij zijn anders namelijk veel tijd kwijt met het aanpassen van de documenten.

Lidmaatschap

Aanmelding (bij de secretaris) kan gedurende het hele jaar. Opzegging van lidmaatschap kan slechts tweemaal per jaar geschieden, per 1 januari en per 1 juli, schriftelijk, te richten aan de secretaris, met inachtneming van één maand opzegtermijn.

Colofon

Clubblad van TTV Delta Impuls, jaargang 2018-01. Het blad verschijnt tweemaal per jaar. Oplage: 60 exemplaren.

Het volgende nummer 2018-02 verschijnt in oktober 2018. Kopie verslagen moet u voor 21 oktober 2018 inleveren. Anders wordt het niet meer geplaatst in dat nummer. Website: http://www.delta-impuls.nl

Redactie

Arnoud Hofman, Rembrandtlaan 35, 8442 JC, Heerenveen.
Emailadres: clubblad@delta-impuls.nl.

Ingezonden artikelen kunnen alleen betrekking hebben op tafeltennis. De redactie kan artikelen inkorten, aanpassen en zonder opgaaf van redenen weigeren. De verantwoordelijkheid voor de inhoud van een geplaatst ingezonden artikel ligt bij de oorspronkelijke auteur.