

Bild från invigningen av den nya aktivitetsytan 21 augusti!



ÅRSMÖTE - kallelse

Onsdag 13 oktober kl 19:00 i hallen

VI RIKTAR ETT STORT GRATTIS TILL:

UTE-KM resultat

- HSA Shahin Soltan
- HSB Vivek Srikumar
- DSA Jenny Ahlbaum
- VS35 Joakim Malmqvist
- VS45 Jonas Redin
- VS55 Per Johannesson
- VS65/75 Per Janse
- HD Michael Appelgren/Shahin Soltan

Svenska Tennisligan ute resultat

- D45 3:e plats division 1
- D55 2:a plats division 1
- Herrlag 1:a plats division 3
- H45 3:e plats slutspel
- H55 4:e plats division 1
- H65 4:e plats division 2
- H70 2:a plats division 1
- H75 3:e plats division 1
- Herlag lokalserien 6:e plats division 1
- P13 1:a plats

Vinnare Veteran RM ute Stockholm

- H45 Linus Strömberg
- H50 Kalle Myrén



Sundbybergs tennisklubb
Grundad 1937

STK-info

September 2021

Höstterminen är nu redan i full gång med både juniorträning, gruppspel, kontrakt och strötidsspel. Klubbmästerskapen utomhus är färdigspelad och årets vinnare presenteras i spalten till vänster.

Då pandemin fortfarande pågår vill vi att ni fortsatt tar ansvar och stannar hemma vid minsta symptom, håller avstånd och gärna avstår från att sitta och vänta på era barn i hallen eller agera åskådare.

Dusch och bastu med omklädningsrum är nu öppna igen men visa hänsyn och ha fortsatt respekt.

Renovering korridor och nya hyrskåp

Under sensommaren har vi målat om i spelarkorridoren, bytt golv och bytt ut våra gamla plåtskåp mot nya, fräscha.

Vi har fortfarande lediga skåp ifall du är intresserad av att hyra. Kostnad 450 kr per säsong eller 250 kr per termin. Kontakta receptionen eller maila kansliet på kansli@sundbybergstennisklubb.se

I herrarnas omklädningsrum har även installerats ett antal klädskåp för förvaring under spel. Ni använder ert eget hänglås eller köper ett i receptionen. Skåpen måste vara tömda när ni lämnar hallen.

Aktivitetsytan utomhus med padel

Padelbanorna har nu varit öppna sedan 12 juli och den bana som är gratis har i princip varit fullbelagd medan vi haft lite färre bokningar på övriga betalbanor. För att underlätta för personalen i receptionen och minska gratisspel på hyrbana har vi lagt

om rutinerna vid spel så att nyckel för att låsa upp banan hämtas i receptionen före spel och ansvaret för att banan låses efter bokad/betald tid ligger på den som bokar. Nyckeln ska sedan lämnas åter i receptionen.

Dam Americano

På onsdagar mellan 17:30-19:30 arrangerar vi Damamericano, en rolig och social turnering där man spelar med olika partner mot olika par på två till tre banor och räknar poäng. Det har varit en mycket uppskattad aktivitet. Är du intresserad kontakta Lena på kansliet kansli@sundbybergstennisklubb.se eller 0723-00 89 00. Vi spelar så länge vädret tillåter och anmälan först till kvarn gäller inför varje vecka.

Spelnivå: fritidsspelare till genomsnitt vilket innebär att du spelat tidigare, får över bollen över nätet för det mesta med rimlig kraft, kan serva och spela boll efter studs i glasvägg, nivå 3-4.

Tävlingar

Seriespel – STL (svenska tennisligan)

Vi gratulerar vårt H45-lag som vann sin division och därmed kom till slutspel och knep en hedervärd 3:e plats i uteserien.



Från vänster Linus Strömberg, Karl-Johan Myrén, Ben Diedrichs, Magnus Hjalmarsson.

I början av oktober sätter seriespelet inomhus igång igen med från Sundbybergs TK, 10 lag. Ansvarig för schemaläggning och frågor kring seriespelet är vår klubbchef Stefan Malmqvist som du når på klubbchef@sundbybergstennisklubb.se Vi önskar alla lagen ett stort lycka till!

Gruppspelet

29 augusti startade höstens första omgång i singelgruppspelet med 48 spelare i 6 divisioner. Tyvärr har vi inte lyckats få ihop tillräckligt med intresserade till damgruppspelet som spelas på söndagar mellan 9-11, varför vi valt att avvakta med denna aktivitet tills vidare. Är du intresserad kontakta kansliet på kansli@sundbybergstennisklubb.se

Sundbybergs Veteran Cup

Vi räknar med att kunna genomföra vår stora nationella inomhustävling den 27 november

till 5 december. Anmälan ligger öppen på tennis.se. Välkommen med din anmälan.

Nya bollar

De bollar som vi under flera års tid använt i verksamheten RS Söderling, byts nu ut mot Head Tour. Bollarna anser vi håller bättre och längre samt att vi får en bättre helhetslösning med Head som leverantör av övriga varor till vår sportshop. Head kommer också vara stolt sponsor under Sundbybergs Veteran Cup.

Vuxenträning

Det har kommit in ca 40 anmälningar till vår planerade vuxenträning med start i början på januari 2022. Under november månad kommer provspel att genomföras för att försöka få ihop så jämna grupper som möjligt, höra oss för vilka tider som är möjliga att spela på samt anlita tränare.

Juniorverksamheten

Höstterminen är igång och terminsfakturan har precis mailats ut för höstterminen. Saknar du faktura maila till kansli@sundbybergstennisklubb.se

Vi genomförde ett uppstartsläger innan terminen startade där ca 30 elever deltog. Kul! Under höstlovet v 44 är det uppehåll från den ordinarie träningen. Då anordnar vi i stället ett läger måndag-torsdag. Samma vecka arrangerar vi också en SO mini- och maxiturnering. Anmälan och betalning kommer snart kunna göras via Tävlings online: svtf.tournamentsoftware.com.

Vi påminner om att i händelse av lediga banor får juniorer spela gratis. Tiderna kan inte förbokas utan man får komma till hallen och se om banor finns lediga och då nyttja dem.

Tränarrekrutering

För att täcka vårt behov av tränare både för våra juniorer och den planerade vuxenträningen är intervjuprocess igång för en nyrekrytering på 100%. Tips mottages tacksamt till Stefan på klubbchef@sundbybergstennisklubb.se

Privatträning tennis

Vi erbjuder privatträning i klubbens regi. Kontakta:

Pia Groth på 076-317 06 45
junior@sundbybergstennisklubb.se
Patrik Wallebring 073-699 57 76
patrik@sundbybergstennisklubb.se

Privatträning övriga racketsporter samt mental träning

Om du är intresserad av privatträning i övriga sporter än tennis har vi ett samarbete med Magnus Eliasson med bl a flertalet VM-titlar i Racketlon. Han nås på telefonnummer 070-580 99 13 och du kan läsa mer om detta och mental träning på <http://mftsverige.com/>

Anläggningen

Sedan föregående medlemsbrev har följande åtgärdsats:

- Ommålning samt nytt golv spelarkorridor
- Nya hyrskåp har installerats i korridoren
- Ett antal klädska har installerats i herrarna omklädningsrum
- Lysrör och HFdon utbytta på badminton
- Elbesiktning
- Brandskydds kontroll
- Klockor beställts till både utomhusbanorna i tennis och mot padel

Följande åtgärder planeras/arbetas med:

- Ritningar för ombyggnation av delar i hallen både på övre och undre plan
- Nya bakgrundsskynken tennis
- Näten mellan tennisbanorna ska förbättras och även näten mellan badmintonbanorna för pickleballspel

Nya hemsidan

Glöm inte att kika in på klubbens och rackethallens hemsida då och då för mer information om vad som händer. Klubbens egen hemsida finns som en flik uppe till höger. Lite kul statistik: Den senaste månaden har vi ca 2400 nya besökare till sidan och kl 17 på måndagar är sidan mest populär. www.sundbybergsrackethall.se

Ekonomi

Vi har för avsikt att förlänga nästa verksamhetsår till 22-12-31 så att det sträcker sig över 1,5 år istället för 1 år. Detta kommer att tas upp som en punkt på årsmötet i samband med godkännande av nya stadgar. Skälet är att vi gärna ser att vi har bokslutsår per sista december i stället för sista juni för att fördela arbetsbördan bättre på tider utanför normal sommarsemester.

Notera årsmöte 13 oktober kl 19:00 i era kalendrar för redovisning av årets resultat, verksamhetsberättelse samt presentation av verksamhetsplan. Anmälan senast 10 oktober till Stefan på

klubbchef@sundbybergstennisklubb.se eller på lista i receptionen.

Intervju med Shahin Soltan klubbmästare utomhus i både singel och dubbel 2021

”Tennisen en förberedelse för livet”

Grattis säger hela klubben – vem är du Shahin?

-Shahin Soltan, 34 år från Vetlanda. Jag har spelat collegetennis i fyra år för en liten division 2 skola i North Carolina. Jobbar nu som controller i Stockholm och har bott här i 10 år.

Hur länge har du varit medlem?

-2,5 år. Jag gjorde ett uppehåll på några år efter college och spelade sedan för en nu nerlagd klubb som hette Global Tennis. Jag fick leta rätt på en ny klubb och började maila runt till olika Stockholmsklubbar med Herrserielag och hittade en öppning i STK. Jag valde klubben eftersom herrlaget verkade vara ett bra gäng med personer i ungefär samma ålder. Den sociala aspekten är ju så klart också viktig i tennis.

Berätta om tennisen i ditt liv?

-Jag började spela tennis som sexåring och har i princip spelat hela livet. Just nu lirar jag ett par gånger i veckan med personer från både STK och Solna TK. Det är kul att ha hamnat i en miljö med personer i samma ålder som fortfarande tar tennisen så seriöst som jag. Jag tror vi sporrar varandra att bli bättre. Som junior blev jag aldrig så bra som jag hade hoppats och nu i vuxenlivet kompenserar man kanske lite för det.

En annan anledning till att jag spelar handlar om självförtroende. Om jag presterar bra i tennis tänker jag att jag kan prestera bra även i andra områden i livet där jag satt upp mål. Så idag ser jag tennisen som en förberedelse inför ”det verkliga livet”. Sen ska man inte stirra sig blind på resultaten heller. Det viktigaste i tennis, är enligt den gamla men sanna klyschan, att fokusera på processen. Man fokuserar på att göra sitt bästa så får resultaten bli vad de blir. Då kan man i alla fall lägga sig på kvällen och stolt känna att man gjort sitt bästa.

Vilka tennisspelare ser du upp till?

-När jag var liten drömde jag om att vinna Franska Öppna mästerskapen precis som brasilianaren Gustavo Kuerten. Han hade en skön personlighet på banan och dessutom en

enhandsbackhand precis som jag vilket antagligen bidrog till att jag gillade honom. Sen på senare år är det ju så klart "the Big three" – Federer, Nadal och Djokovic. Federer beundrar jag för hans elegans på banan, Nadal för hans intensitet och kämpaglöd, och Djokovic för hans helhetsgrepp om sporten. Djokovic har tagit tennisen till en annan nivå där han inte bara fokuserar 100% på sin träning utan även på allt runtomkring, såsom kost, meditation, yoga och mental träning. Jag tror ärligt talat inte så många tennisspelare är lika motiverade att leva en sån livsstil och det är därför han är så bra, kanske bäst genom tiderna.

Var har de som du skulle vilja ha?

-Förutom de sakerna jag nämnde ovan tror jag att det är viktigt att ha lite tur för att bli riktigt bra i tennis. Man behöver ha en uppväxtmiljö som främjar tennisen, ha folk runtomkring som kan guida och hjälpa dig fatta kloka beslut samt personer i din närhet som är lika dedikerade till träning som du. Utan det nätverket av mentorer/tränare och sparringpartners är det i princip omöjligt att lyckas.

Serven är ju många gånger avgörande – hur har du tränat upp din?

-Jag har stått och slått jag vet inte hur många servar med bollkorgar. När jag var liten ville jag träna jämt. Jag ville träna så ofta att det var svårt att få tag i folk. Jag ringde runt till alla och de blev säkert trötta på mig. De dagar jag inte hittade någon partner blev det serveträning i stället. Min tränare i TK77 (numer Vetlanda Racketklubb) sa alltid att serve är det viktigaste slaget. Det motiverade mig att träna den i otaliga timmar. Sen är ju tekniken så klart också viktig. Om man tränar serve med fel teknik blir man kanske inte så mycket bättre och i värsta fall skadad. Jag hade turen att få lära mig god teknik av min tränare redan som barn. Sen kan man ju som vuxen eller som förälder till barn kolla på t e x Youtube för att förbättra servetekniken ytterligare.

Vilken tennismatch glömmet du aldrig?

En rolig match jag spelade var finalen i Distriktsmästerskapen i Småland P12 där jag vann med siffrorna 1-6, 6-1, 6-1. Extra anmärkningsvärt var att jag för bedriften fick 500 kr från min tennisklubb. Den häftigaste matchen jag sett live var Federer - Nadal semifinalen i Wimbledon 2019. Det har alltid varit min dröm att se de två och det året gick drömmen i uppfyllelse. Hur det gick i finalen sen vill man helst inte tänka på.

Vilken match skulle du vilja se?

Nadal - Djokovic. De har mötts flest gånger på ATP touren och varje gång skrivs det historia. På damsidan hade det varit häftigt att se de nya stjärnorna från årets US Open, Emma Raducanu och Leylah Fernandez. Det häftigaste med dem är hur mentalt starka och mogna de är redan i en så ung ålder. Det känns som de har haft ett team av experter sen barnsben som har hjälpt dem med allt som kan tänkas inom idrotten.

Hur är en bra tennistränare?

En bra tennistränare behöver vara öppen. Öppen för att hen kan ha fel och öppen för att hela tiden lära sig nytt. Tennisen förändras och det som fungerade för tio år sen kanske inte fungerar lika bra idag.

Vilket är ditt bästa tips till en junior som har målet att vinna STK:s KM?

För det första, oavsett vilken målsättning man har med tennisen, tycker jag man alltid ska sikta högt, lite högre än vad man är bekväm med. Man kan mycket mer än vad man tror så låt inte dina egna tankar eller folk runtomkring dig begränsa dina drömmar.

För det andra gäller det att ha roligt på banan. Man kan aldrig bli bra om man tycker det är tråkigt att spela. För att ha roligt gäller det att hitta sin inre motivation. Efter att man har hittat motivationen kanske vissa även behöver träna på att ha roligt på banan. Det kommer inte naturligt för alla.

Slutligen, återigen vare sig om KM vinst är det slutgiltiga målet eller bara ett delmål i karriären, så gäller det att lägga ner timmarna på och utanför banan för att försöka bli lite bättre varje dag. Om man gör det kan man nå långt.



Shahin Soltan till höger och Michael Appelpgren till vänster. Prisutdelning i ute-KM

Med vänliga hälsningar

Styrelsen och anställda i Sundbybergs TK