

oprema za tenis

Oprema tenisača razvijala se i mijenjala usporedo s razvojem tenisa. Najveća promjena u modernom tenisu dogodila se sedamdesetih godina, kada su drveni reketi zamijenjeni sintetičkim. Od tog vremena, materijali i tehnologija izrade reketa, žica i tenisica neprestano se usavršavaju, utječući sve više na razvoj tenisa. Osim što djeluje na igru, oprema utječe pozitivno na zdravlje i samopouzdanje igrača.

što tenisač treba znati o reketu

Reket je najvažniji dio opreme tenisača. Poseban je užitak igrati s reketom koji igraču leži i koji najbolje pristaje njegovom načinu igre. Premda kvalitetan reket ne može nadomjestiti loše kretanje, lošu pripremu udarca i ostalo što čini udarac kvalitetnim, sve dobro učinjeno prije trenutka udarca, s kvalitetnim reketom će biti još bolje. Ono loše, s lošim reketom će biti još lošije.

svojstva reketa

O svojstvima reketa može se napisati knjiga, ali dovoljno je imati u vidu tri najvažnija: preciznost, udobnost i brzinu.

Preciznost

S obzirom na to da u 99% slučajeva pobjeđuje igrač koji napravi manje pogrešaka, utjecaj reketa na preciznost biti će od presudne važnosti.

Brzina

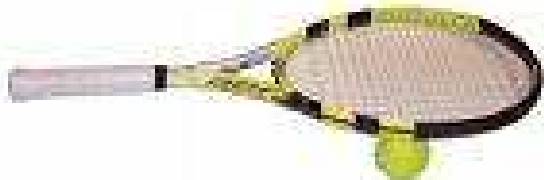
Od svakog reketa se očekuje da svojom kvalitetom poveća brzinu lopte.

Udobnost

Udoban reket štiti ruku od zamora, tako što, raspoređujući ravnomjerno vibracije, ublažava udar lopte u površinu reketa.

kako se odabire težina reketa

Težinu reketa određuje njegova stvarna težina i raspored težine površinom reketa ili njegovo težište. Većina reketa su L (light) i teže od 220 do 340 grama. Velika je razlika ako igrate s reketom iste težine ali s različitim težištem. Ako igrate s reketom teškim npr. 260 grama kod kojeg je težina ravnomjerno raspoređena, težište je u sredini reketa. Isti reket s težištem u glavi ili dršci imat će sasvim druga svojstva i utjecaj na izvođenje udaraca.



Ako je težište reketa u dršci ili sredini reketa, on je lagan za upravljanje, ali prenosi manje brzine na loptu. Reket kojem je težište u glavi prenosi na loptu više brzine. Kako se danas igra power tennis, većina igrača koristi reket s težištem u glavi.

utjecaj načina igre na odabir težine reketa

Igrač koji temelji svoju taktiku na igri s osnovne crte, poput Agassija, odabrat će reket s težinom u glavi koja će mu povećati brzinu udarca. S obzirom na to da su igrači koji tako igraju vrlo precizni, uz to savršeno vladaju tehnikom, oni ne igraju s reketom kojem su glavna svojstva kontrola i udobnost, nego brzina.

Igrači koji temelje svoju taktiku igrom na mreži ili koji su specijalisti za igru parova gdje brzina udarca nije odlučna, upotrebljavaju reket s ravnomjerno raspoređenim težištem ili težištem u dršci. Za njih je od najvećeg značenja lakoća upravljanja reketom, a manje dodatna brzina.

kako odabrati opseg drške

Opseg drške reketa, ili kako tenisači kažu grif, odabire se prema veličini šake i osobnom osjećaju.

Opseg drške utisnut je na donjem dijelu reketa. Europske oznake su 1 do 5, englesko-američke u inchima (1 inch = 2,54 cm). Opseg drške ima 4 inča, a ostatak se izražava u osminama, četvrtinama i polovinama inča (4 1/2, 4 3/8, 4 1/4, ...). Ako je reketu oznaka 3 (europsko označavanje), američki ekvivalent će biti 4 3/8, što označava opseg drške od 11,1 cm.

održavanje drške reketa

Drška reketa zaštićena je kožnatim navojem preko kojeg se omata zaštitni zavoj od vrlo tankog, mekanog i ugodno materijala koji tenisači nazivaju grips i koji upija znoj. Tenisači ga često mijenjaju za vrijeme meča, kod promjene strana.

što je sweet-spot

Središnji dio glave reketa naziva se sweet-spot i označava optimalnu zonu udarca. Razlikuju se od modela do modela. Lopte udarene u sweet-spotu omogućuju potpuno korištenje kvalitete reketa.

što tenisač treba znati o žicama za reket

Žice se proizvode od prirodnih i sintetičkih materijala.

Žice proizvedene od prirodnih materijala vrlo su skupe, brzo se troše, ali su i kvalitetne. One povećavaju preciznost udarca, poboljšavaju osjećaj za loptu, utječu na bolje izvođenje rotacije i štite ruku od zamora.

Žice proizvedene od sintetičkih materijala otporne su na vlagu, jeftine, a po kvaliteti se sve više približavaju svojstvima onih od prirodnih materijala.

ima li svaki reket isti broj žica

Površina glave reketa je podijeljena na uzdužne (duže) žice i poprečne (kraće) žice. Njihov broj nije jednak. Igrači koji većinu poena igraju s osnovne crte, da bi postigli veće ubrzanje lopte, koriste reket se većom glavom i manjim brojem žica. Za igru servis – volej, da bi se postigla veća preciznost, koriste se reketi s manjom glavom i većim brojem žica.

kako se napinju žice

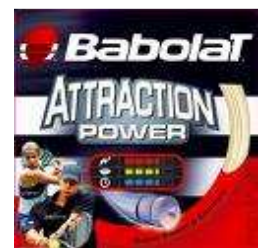
Žice se napinju strojem koji precizno određuje napetost po cijeloj površini reketa. Napetost se izražava u kilopondima. Na svakom reketu proizvođač naznačuje napetost žica koju preporučuje. Uzdužne žice su duže i napinju se jače od poprečnih.

napetost žica

Na igralištima sa sporijom podlogom, kao što je zemljana, koja je često vlažna, da bi se utjecalo na brzinu lopte, žice se napinju mekanije. Manje napeta žica prenosi na loptu više brzine, ali smanjuje preciznost. Betonska i travnata igrališta ubrzavaju odskok lopte, pa se zato žice napinju tvrđe. Na taj se način smanjuje brzina, ali povećava preciznost.

zamjena žica

Od trenutka kad se žica zategne na okvir reketa, počinje postupni gubitak napetosti. To se najviše osjeti u prvih nekoliko sati nakon napinjanja. Zato se preporučuje napeti žice nekoliko sati ili dan prije upotrebe. Napetost se potom stabilizira. Tijekom igre se postupno smanjuje. To znači da svaka žica ima svoj vijek trajanja. Nakon toga, iako je još cijela, više nije za upotrebu. Smanjena preciznost udarca ili bol u ruci nagovješćuju da je žica istrošena i da je treba zamijeniti.



zašto se žice poravnavaju

S obzirom na to da svaki udarac uzrokuje jače ili manje pomicanje žica, igrač bi nakon svakog poena trebao provjeriti jesu li se one pomaknule. Ako jesu, treba ih namjestiti prstima. Nejednako raspoređene žice uzrokovat će nesiguran udarac.

vibra-stop

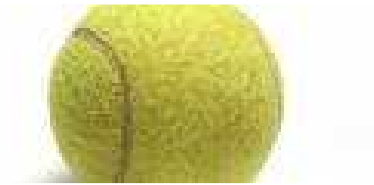
Vibra-stop je gumeni umetak koji se stavlja u sredinu ispod prve donje poprečne žice. Smanjuje vibracije žica pri udarcu lopte u površinu reketa. Primjenom vibra-stopa povećava se sweet-spot, a time i preciznost udarca.

Što još od opreme koristi tenisač

U torbi tenisača natjecatelja (najčešće se koristi termobeg, torba za više reketa) treba biti mjesta i za šiltericu, znojnike, držač lopti, ručnik i rezervnu obuću.

lopte za tenis

Da bi se potpuno uživalo u tenisu, važna je i kvaliteta lopte. Kvalitetne lopte su izrađene od najboljih materijala kojoj daju ujednačen oblik i težinu. Upotreba lopti od proizvođača s dokazanom kvalitetom pravilan je izbor.



tenisice

Osim reketa i lopti, tenisice su najvažniji dio opreme tenisača. U izboru tenisica najvažniji su kvaliteta izrade, materijal i udobnost. Tenisice daju nozi potporu kod raznih vrsta kretanja poput startanja, zaustavljanja i promjene smjera kretanja. Odabiru se također prema podlozi na kojoj se igra (zemlja, cement, tepih i trava). Kao i kod kupnje reketa, kvaliteta je na prvom mjestu. Zato se držite pravila da je skupo zapravo najjeftinije.