

INFOSESSIE RACKETS, SNAREN EN TUNING



Tennisrackets

1. Materiaal:

Aluminium

voor de kleinste racketjes en minitennis
(prijsklasse : tussen de 15 en 35 €)

Grafiet – aluminium / Grafiet – composiet

Voor recreatie midi tennis (competitie midi is beter
met grafiet rackets al dan niet ingekort)

Let goed op met deze categorie:

Ze lijken zeer goed op echte grafietrackets maar zijn het niet
(prijsklasse: tussen de 40 en de 70 €)

“**Grafiet**” (met eventueel toevoegingen van andere soorten: kevlar, texalium, ...)
(prijsklasse: vanaf 65 € voor kinderen en 100 € voor volwassenen)

2. Lengte:

Mag de grond niet raken indien men het losjes naast zich houdt !!!

Niet langer dan de volledige arm met gestrekte vingers !!!

Standaardlengte (= 68,6 cm / 27 inch) vanaf 1m 44cm.

3. Gewicht, balans en swing weight

Hoofddoel: wendbaarheid en massa zijn de belangrijkste componenten voor power, controle en comfort.

Zeg dus niet te snel: mijn racket is te zwaar, want een zwaar racket kan wendbaarder zijn dan een licht racket !!!

m.a.w. een racket kan té log zijn ...

Gewicht: hoe meer massa hoe beter, zolang je het racket maar “rond” krijgt m.a.w. het moet voldoende wendbaar blijven!

Balans: middenbalans of gripzwaar is aan te raden bij rackets met een gewicht vanaf 270 g (33 cm vanaf het handvat gemeten of minder, onbesnaard)

Swing weight: een getal dat uitdrukt hoe log een racket is (m.a.w. het omgekeerde van de wendbaarheid).

Hoe meer het racket accelereerbaar is hoe meer power en hoe comfortabeler het is !

4. Greepdikte:

De meest precieze meting voor de gripdikte is de **NIRSCHL-methode**
Hierbij moet de omtrek van de grip gelijk zijn aan de afstand van de top van de ringvinger van de slaghand, tot aan de tweede handlijn

CM	INCHES	GRIPMAAT
• 9,2	3 5/8 (= 3 5/8)	000
• 9,8	3 7/8 (= 3 7/8)	00
• 10,2	4 (= 4 0/8)	0
• 10,5	4 1/8 (= 4 1/8)	1
• 10,8	4 1/4 (= 4 2/8)	2
• 11,1	4 3/8 (= 4 3/8)	3
• 11,4	4 1/2 (= 4 4/8)	4
• 11,8	4 5/8 (= 4 5/8)	5

5. Bladgrootte:

Zeker aan te raden : 100 sq/inch of meer

6. Stijfheid:

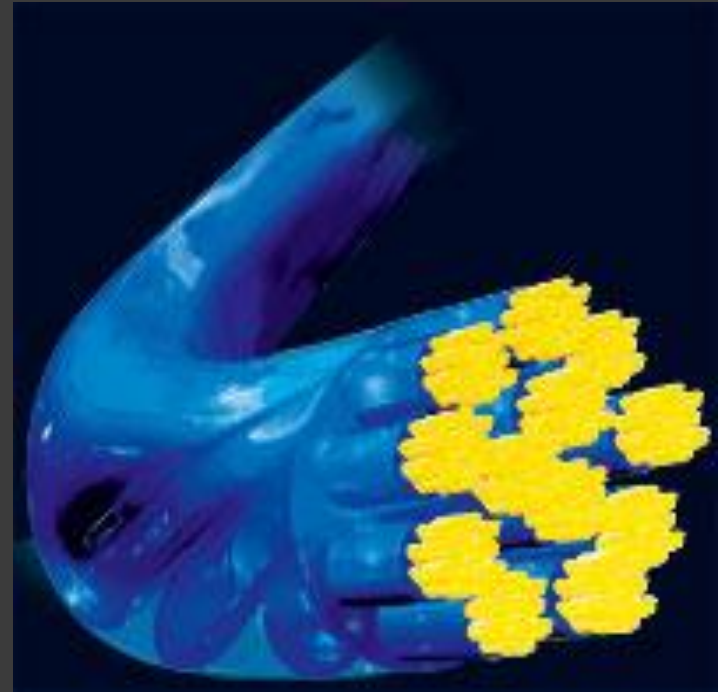
60 RA of meer



Tennissnaren

1. Echte “multifilament”-snaren (+darmsnaren)
2. Polyestersnaren
3. Basisnylonsnaren

1. Echte multifilamentsnaren (+darm)



1. Multifilament = multivezel = vele draadjes (zoals turntouw in school)
2. De vele draadjes zijn “gelijmd” met rekkend kleverig kunststof: polyurethaan (te herkennen: de bijttest)
3. Voordelen:
 - Houden zeer lang hun spanning
 - Dempen het meeste de trillingen
 - Veel gevoel (feedback), zonder onprettig aan te voelen
 - Geven meer diepte aan de bal dan polyestersnaren omdat de bal langer in het snarenbed blijft hangen en daardoor een iets hoger en dus langer traject aflegt.
 - Met dit type snaren wordt de arm het minst belast (minder vermoeiend)!
4. Nadelen:
 - Snaren verschuiven meer dan polyestersnaren
 - Breken sneller dan polyestersnaren
 - Zijn iets duurder (25 € en meer uurloon inbegrepen maar... kunnen in sommige gevallen toch goedkoper uitvallen)
5. Doelgroep: deze snaren zijn voor iedereen geschikt!
 - Topcompetitie (en zeker competitie spelende jeugd!)
 - Kwetsuurgevoelige mensen
 - Ideaal als horizontale snaar in geval van hybridebesnaring

2. Polyestersnaren



1. Monofilament = 1 geheel

2. Subgroepen: klassieke polyester – zachte polyester

3. Te herkennen: indien men de snaar plooit blijft deze geplooid staan tegenover de vorige categorie die naar zijn oorspronkelijke vorm terugkeert

4. Voordelen:

- gaan zeer lang mee
- snaren verschuiven bijna niet
- meer controle omdat de bal korter in het racket blijft
- geven het meeste gevoel (feedback)
- geven de indruk dat je zeer hard kunt slaan zonder de bal buiten te slaan (vandaar dat vele toppers met dit type snaar spelen)

5. Nadelen:

- kunnen soms snel breken aan de rand van het frame
- verliezen redelijk snel hun spanning
- niet geschikt voor blessuregevoelig spelers door de hoge schokimpact.
- zijn vermoeiender voor de arm

6. Doelgroep:

- rackets + 295 gram
- topcompetitiespelers
- zeker niet aan te raden onder de 14 jaar

3. Basisnylonsnaren



1. De draadjes zijn hier niet gelijmd maar worden samengehouden door een jas of coating.
2. Geen witte plekjes zichtbaar indien men er op bijt.
3. Voordelen:
 - goedkoop (15 à 17 € uurloon inbegrepen; elastischer dan polyester)
4. Nadelen:
 - Breken snel
5. Doelgroep:
 - Ideale bespanning voor aluminiumracketjes
 - Echte recreanten

Spanning?

- ⦿ Kristof Vliegen : 20 / 17 kg ... !!!
- ⦿ Xavier Malisse : 30 kg ...!!!
- ⦿ Beiden kunnen ongeveer even hard slaan:
verschil in snelheid van de bal verwaarloosbaar !!!
- ⦿ Bij een lagere spanning gaat de bal DIEPER in het blad en komt er hoger uit.
GEVOLG: gemakkelijker diepte maar minder controle
- ⦿ Bij een hogere spanning gaat de bal minder diep in het blad en komt er “horizontaler” uit.
GEVOLG: meer controle maar minder diepte (bij dezelfde slagkracht)

Tuning / Customizing

Doel: personaliseren van gewicht, balans, swingweight en gripvorm (voor professionele spelers en vrijetijdsspelers)

Streven naar een zo zwaar mogelijk racket maar toch met een optimale wendbaarheid!

Rackets EXACT identiek maken qua gewicht, balans en swingweight

Op de juiste lengte afzagen en herbalanceren van de balans (zeker voor juniorframes)

Verdunnen en verdikken van grepen

Siliconen / mastiek inbreng tegen blessures

Niet alles is mogelijk!

- verdunnen van grepen alleen mogelijk indien er een schuimlaag aanwezig is
- verlichten van een racket is onmogelijk
- met 2 gram kan een balans niet met 2 cm naar beneden gaan

