

JAK VYBRAT TENISOVOU RAKETU

Máte-li v úmyslu koupit nové rakety, uděláte dobře, když se nebudete spoléhat jen na dobrý dojem z prodavače, či barevné provedení rámu. Tenisová raketa má mnoho parametrů, které mají zásadní vliv na její vlastnosti a poté samozřejmě na vaši hru. Stačí jen změna ve vyvážení u dvou jinak stejných raket a pocit při hře je zcela odlišný. Proto než půjdete do obchodu, dobře si rozmyslete, co od nové rakety očekáváte (samozřejmě zlepšení vaší hry) – jaké hrajete údery, jaký máte náprah apod. Pokud jste úplný začátečník, nechte si odborně poradit nejlépe ve specializovaných prodejnách. Pokud už máte zkušenosti (+ dostatek financí či tátu sponzora) a hodláte si koupit dražší model, určitě využijte možnost si raketu předem vyzkoušet v testovacích centrech. Tato služba bývá zadarmo, pokud si následně koupíte alespoň jednu z testovaných raket. Platí se jen pronájem kurtu.

O tenisovém rámu obecně

Tenisové rakety se prodávají buď vypletené, nebo bez výpletu. Předpokládá se, že raketu nevypletenou si koupí zkušenější či závodní hráč, který si nechá raketu vyplést podle svých zvyklostí (materiál, průměr a napětí strun). V ruce tedy držíte svojí favoritku, respektive rám tenisové rakety. Oprostěte se od líbivého designu a hledejte štítek s technickými parametry rakety (auto také - snad – nekupujete dle barvy, ale zajímá vás výkon motoru, výbava, bezpečnost a také cena). První dojem na vás udělá váha čili **hmotnost rámu**. Váha tenisové rakety má značný vliv na pocit při hře. Těžší rakety jsou obecně stabilnější, tužší a více údernější. Přenášejí méně otřesů do ruky hráče. Lehčí rakety jsou lépe manévrovatelné a umožní rychlejší švih a přípravu rakety na úder. Není vždy pravdou, že lehčí raketa je lepší. Váha rakety hodně závisí také na vyvážení (níže). Váha rakety se ve většině případů uvádí bez výpletu - pokud není uvedeno jinak. V dnešní době moderních nano-technologií jsou rakety obecně lehčí než v minulosti, přesto při předpokladu odehraných tisíců míčů a desítkách odehraných hodin hraje roli rozdíl každých 10 až 15 gramů. Uvádí se tedy v gramech a např. na e-shopech většinou nevypleteného rámu. Výplet rakety znamená přičíst ještě cca 20 gramů, pak počítejte ještě nějakou omotávku, vibrastop. Oficiální zdroje uvádějí hmotnost vypletené Federerovy rakety 354g, Murray má raketu o nějakých 20 gramů lehčí a rakety nejlepšího deblového páru světa, bratří Bryanů mají „jen“ 320g. „Křehotinka“ Daniela Hantuchová má třísetgramovou „lightku“.

Délka rakety je standardně 69 cm (někteří puntičkáři udávají 685mm). Dělalí se i delší, tzv. prodloužené (naopak kratší jsou pro děti a juniory – cca 67cm).

Sledovat můžete též **materiál**, ze kterého je rám vyroben. Bývá to karbon, grafit, kevlar atd. Důležité technické informace o rámu tenisové rakety rozhodně nepodceňujte a důkladně prostudujte následující informace.

Velikost hlavy tenisové rakety

Jedním z velmi důležitých parametrů tenisové rakety je velikost hlavy. Dnes nabízené rakety mají velikost hlavy v rozmezí cca od 613 - 742cm². Je známo a vyzpozorováno, že muži (v tenise) mají menší (okolo 645cm² - viz Rafa Nadal, ale Roger Federer jen 581cm²) a ženy větší velikost hlavy (profesionálky též okolo 645 cm² ale např. Serena Williams 671cm²). Obecně platí, že síla je přímo úměrná velikosti hlavy - větší hlava dá úderům více síly než menší hlava (jestliže ostatní parametry jsou stejné). Větší hlava také umožňuje větší plochu úderu tzv. sweetspot, a větší toleranci úderů mimo střed. Mínusem těchto raket je snížená ovladatelnost a stabilita. Raketa s menší velikostí hlavy je vhodná pro hráče, který hledá více kontroly při úderech, zatímco raketa s větší hlavou je vhodná pro začínající a středně pokročilé hráče hledající více síly a větší sweetspot.

Přestože neexistuje žádný standard pro velikost hlavy rakety, současné neoficiální rozdělení je následující:

	VELIKOST HLAVY	V palcích (sq in)(1 sq in = 6,452 cm ²)	V cm ²
1.	Základní velikost /dřevěné rakety	60-79 sq in	387 - 510 cm ²
2.	Mid size	80 - 90 sq in	516 - 580 cm ²
3.	Mid plus	91 - 100 sq in	587 - 645 cm ²
4.	Over size	101 - 115 sq in	651 - 742 cm ²
5.	Super Over size	116 a více sq in	742 cm ² a více

Pokud na raketě náhodou není vyznačena velikost hlavy, lze pro její výpočet použít jednoduchý vzorec:

$$\text{Plocha rakety (sq in)} = (3,14 \times \text{délka hlavy} \times \text{šířka hlavy}) : 4$$

Většina profesionálních a klubových hráčů si vybírá rakety s velikostí hlavy Mid Plus, zatímco rekreační hráči a ženy dávají přednost raketám Over size (OS) a Super Over size.

O velikosti hlavy rakety obecně platí:

- Potřebujete-li více síly, zkuste raketu s větší hlavou
- Máte-li potíže se zásahem míče, zkuste raketu s větší hlavou
- Máte-li příliš mnoho síly a hrajete s raketou s větší hlavou, zkuste raketu s menší hlavou
- Máte-li pocit, že raketa je příliš pomalá, zkuste raketu s menší hlavou

Balance - vyvážení tenisové rakety



Síla, razance, ovladatelnost. To vše ovlivňuje vyvážení! Často opomíjený parametr, ale velice důležitý.

Balance neboli vyvážení je podélné rozložení hmotnosti v raketě. Nachází se v těžišti rakety. Měří se od konce držadla rakety a udává se v centimetrech.

Podle vyvážení se rakety dělí na:

1. Head-heavy - vyvážené do hlavy (více hmoty rakety se nachází v hlavě rakety) – tzv. „těžká hlava“ – více než 345mm
2. Head-light - vyvážené do držadla (více hmoty rakety se nachází v držadle) – tzv. „lehká hlava“ – méně než 340mm
3. Even Balance - hmotnost je rovnoměrně rozložena po celém rámu rakety.

Dvě rakety, které váží úplně stejně, ale ve kterých je hmota rozložena odlišně a mají tedy jiné vyvážení, se chovají při hře naprosto odlišně.

Pružnost rámu tenisové rakety



Pružnost (elasticity, flexibility) nebo naopak tuhost tenisové rakety je označení vlastnosti rámu a jeho schopnost návratu do původní polohy po kontaktu s míčem. Míru pružnosti/tuhosti rámu udává tzv. RA index. Tužší rámy jsou hodnocené vyšším číslem a nabízejí větší sílu. Naopak pružné rámy mají menší hodnotu a nabízejí větší kontrolu.

Stupnice RA Indexu začíná 0 a končí na hodnotě 100. Ohebnost rakety ovlivňují zejména použité materiály při výrobě a profil rámu rakety. Běžné rakety mají RA index od 62 do 68. Tuhost raket vybraných hráčů:

Roger Federer 67
Tomáš Berdych 61
Jelena Jankovič 67
S.+W. Williams 57

Výplet tenisových raket

Výplet je tou částí rakety, která předává energii do balonu. Jeho úkolem je předat sílu, ale zachovat cit a kontrolu pro hru. A vydržet - pokud možno co nejdéle a neprasknout uprostřed výměny v tie-breaku závěrečného setu. U výpletu sledujete jeho hustotu, napětí a materiál strun. Je zhruba 5 druhů materiálů tenisových výpletů; syntetické struny, multivlákna, přírodní struny, polodráty a dráty. I dnes se používají ho vězí střívkka jako přírodní materiál, jsou ale velmi drahé a nahrazují je umělé materiály nebo jejich kombinace. Z ostatních používaných materiálů se nejvíce vyskytuje Polyamide a Polyester. Materiál strun výrazně ovlivňuje chování míče při úderu a eventuelní přenos vibrací do rámu, resp. ruky. Výroba (materiál, struktura, potah ad.) strun je snad větší věda než u samotných rámu. Většina dnes vyráběných tenisových strun-výpletů se označuje číselnou mírou v rozmezí 15-17. Speciální struny potom čísla 18-20. Struny s mírou pohybující se mezi 15-16 nebo 16-17 jsou označeny 15L nebo 16L (L=Light). Tenčí struny nabízejí více citu a síly než silnější struny vyrobeny ze stejného materiálu a konstrukce.

Vzor výpletu:

Vzor výpletu (neboli vyplétací vzorec) může být tzv. otevřený (malá hustota strun) nebo uzavřený (vysoká hustota strun), nebo střední, tzv. medium.

Jedná se o docela důležitý parametr, který ovlivňuje chování tenisové rakety a je často přehlížen, zvláště začínajícími a rekreačními hráči. Otevřený vyplétací vzorec se ohýbá více, než uzavřený. Menší hustota strun zajišťuje větší odpružení a zároveň dodává lepší rotaci. Nevýhodou je, že vám také vydrží kratší dobu. Uzavřený vyplétací vzorec (s hustým počtem strun) se tolik neohýbá, ba naopak, dodává méně rotace a vydrží podstatně déle. Je vhodný především pro hráče, kteří hrají tvrdé topspinové údery a pro hráče hledající více kontroly.

Příklady vyplétacích vzorců:

Vyplétací vzorec – hustota dává předpoklad, jak bude míč létat.

Vysoká hustota strun (Closed) : 18 x 20 Tomáš Berdych, Del Potro nebo Davydenko

Střední hustota strun (Medium): 16 x 19 Jelena Dementěva a Nalbandian či Nadal

Méně hustý výplet (Open): 16 x 18 Nicole Vaidišova, Ana Ivanovic či Hewitt

Napětí strun výpletu:

Napětí strun výpletu se udává v kilogramech a jsou to dvě hodnoty; na podélné a příčné struny. Proto se setkáte s hodnotami síly napětí výpletu např. 25/25, 24/26 apod. Nelze jednoznačně doporučit sílu napětí strun. Každý výrobce udává pro každý typ rakety jiné hodnoty a i sám hráč si vyzkouší, jaké napětí mu vyhovuje více. Pokud si nebudete vědět rady, na štítku každé rakety jsou uvedeny optimální kilogramy napětí strun i s tolerancí, většinou ± 2 kg.

Zde je uvedeno několik informací o vlastnostech strun a výpletu.

Slabší napnutí strun dá vašim úderům více razance

Silnější napnutí strun dá vašim úderům více kontroly (pro zkušené hráče)

Tenčí struny dají vašim úderům více razance

Pružnější struny dají vašim úderům více razance (obecně platí, že to co dává více síly, absorbuje více otřesu při úderu)

Měkčí struny, nebo struny s měkkým obalem vibrují méně

*Klesající hustota strun dá vašim úderům více rotace
Čím více elastická je struna, tím více napnutí se ztratí po vypletení rakety.*

Doporučuji pravidelné výměny výpletu nejen pokud často hraje – což se předpokládá, ale alespoň jednou ročně by jste měli nechat raketu přeplest i když hraje málo, neboť se výplet uvolňuje!

Grip tenisové rakety

Držadlo rakety neboli grip má osm hran a jeho velikost určuje obvod rukojeti. Je označován písmeny L (pro Evropu) nebo G. Na většině raket uvidíte evropské značení v číslech od L1- L5 a současně i americké značení v palcích 4 – 4 5/8. Nejvíce mužů volí grip L3, pro větší dlaň je vhodná L4. U žen je nejoblíbenější rukojeť L2 nebo L3. Pro děti je dle věku ideální L1. L00000-L1 je rozmezí pro nejmenší děti. L6 se také vyskytuje, ale jen zřídka.

Šablonu na změření velikosti gripu najdete v každém lepším obchodě - kamenném i internetovém.
Nebo zde pod článkem.

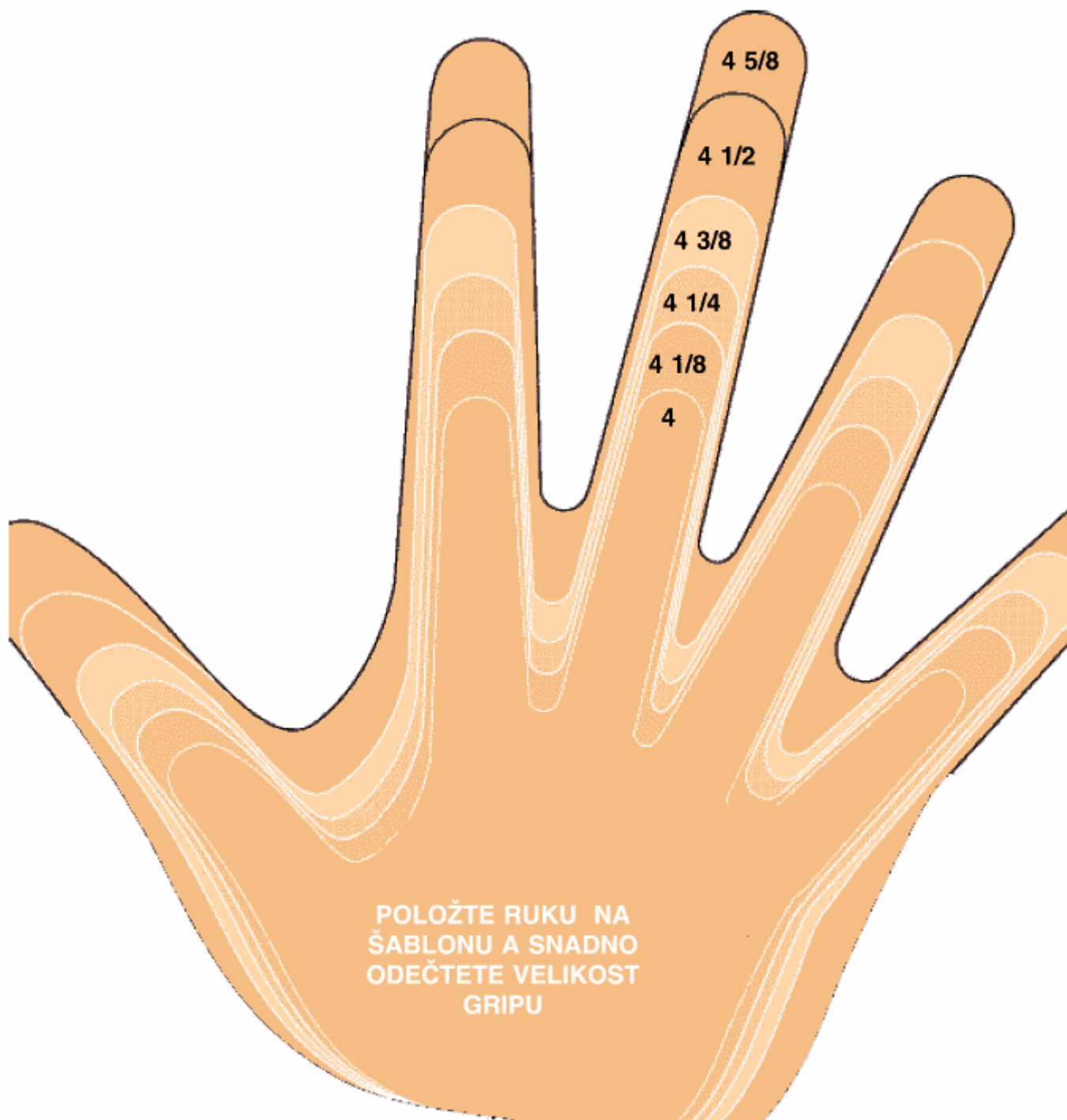
Zde je orientační tabulka velikostí: L0 (4) – děti cca 5 let věku L1 (4 1/8) - dětská ruka L2 (4 1/4) - menší ženská/dívčí ruka L3 (4 3/8) - ženská/menší mužská ruka L4 (4 1/2) - mužská ruka L5 (4 5/8) - velká mužská ruka

Pokud tedy váháte mezi velikostí, volte raději menší grip a aplikujte na něj omotávku (jsou dva hlavní typy – základní a vrchní). Při výběru gripu berte na vědomí jednu důležitou věc a to, že velikost gripu lze zvýšit, ale nelze většinou snížit.

Nyní máte alespoň trochu jasno, jak postupovat při nákupu nové rakety. Je třeba si ještě uvědomit zásadní věc, že raketu nepořizujete na týden či měsíc a většině z nás poté slouží i více než jednu sezonu, ne-li několik let. Proto vybírejte důkladně, řiďte se radami odborníků a je-li možnost, využijte testování. Škoda pro Vás, když si koupíte Roddickovu raketu, která vám nebude s největší pravděpodobností vyhovovat, protože jako americký bombardér asi nehrajete. Potom se dá očekávat, že místo předpokládaného zlepšení budete svou hru pouze přizpůsobovat něčemu, co Vám ve skutečnosti bude bránit rozvíjet Váš skutečný tenisový potenciál.

Přeji hodně štěstí při výběru rakety a maximální možné zlepšení Vaší hry!

Autor článku: Miroslav Zelinka



POLOŽTE RUKU NA
ŠABLONU A SNADNO
ODEČTETE VELIKOST
GRIPU