

Hoe kies je een geschikt tennisracket voor een jonge tennisser?

Een racket moet passen als schoenen

Om tennisslagen correct te kunnen uitvoeren moet het racket de bewegingen van de slagarm perfect opvolgen. Het racket moet daarom in de eerste plaats voldoende wendbaar zijn. Daarnaast moet het de nodige slagkracht (power) en precisie (controle) leveren. Ten slotte moet het ook aangenaam spelen (comfort).

Hoe wendbaar het racket moet zijn, hoeveel power en controle het moet leveren en wat als aangenaam ervaren wordt, verschilt van speler tot speler. Een racket kiezen is dus een heel persoonlijke zaak.



Voor kinderen en jongeren die nog niet de lichaamseigenschappen van volwassenen hebben, is een standaardracket niet geschikt. Deze rackets zijn te lang. Meestal is ook de greep te dik en het racketframe te zwaar, of ligt de balans ervan te ver naar voren, tot in het racketblad. De balans is de afstand van het uiteinde van de greep tot aan het evenwichtspunt. Het racket op de figuur heeft zijn balans ongeveer in het midden.

Wat is de juiste racketlengte?

Het ideale racket houdt rekening met de lichaamslengte van een kind. Hieronder een overzicht hoe lang een racket mag zijn vanaf een welbepaalde lichaamslengte.

Minimale Lichaamslengte	Racketlengte in cm	Racketlengte in inch
92 cm	43,2	17"
103 cm	48,3	19"
114 cm	53,3	21"
125 cm	58,4	23"
127 cm	61,0	24"
132 cm	63,5	25"
137 cm	66,0	26"
142 cm	68,6	27"

*Op basis van onderzoeksgegevens van Walter Van den Brandt.

Leg het racket op een horizontaal gestrekte arm (niet op de schouder!) en strek de vingers. Als het racket voorbij de pols komt maar niet voorbij de gestrekte vingers, heeft het een gepaste lengte. Voor kinderen in een groeispurt die snel uit hun racket groeien, mag het eventueel een beetje langer zijn op voorwaarde dat het kind het racket nog voldoende vlot kan versnellen. In geen geval mag het racket tot tegen de grond komen wanneer de arm losjes naast het lichaam hangt. Een standaardracket heeft een lengte tussen 68 cm en 69 cm en reikt bij kinderen bijna altijd een stuk verder dan de gestrekte vingers en meestal ook tot tegen de grond.

Hoe meet men de wendbaarheid?

Een goede indruk van de wendbaarheid krijgt men wanneer men het gewicht van het racket in gram, de lengte en de balans in cm met elkaar vermenigvuldigt. Voor jongeren mag de uitkomst van deze vermenigvuldiging niet hoger liggen dan 673.500 als het racket onbesnaard is en 734.115 wanneer het besnaard is.

De balans mag zeker niet meer dan 1 cm voorbij het midden liggen voor een onbesnaard en 2 cm voor een besnaard racket. Het gewicht daarentegen mag niet té licht zijn. Voor een standaardracket betekent dat minimum 250 gram als het racket onbesnaard is en 270 gram als het besnaard is. Van een te licht racket ondervindt men een te grote terugslag van het balcontact, wat kwetsuren kan veroorzaken. Bovendien is de controle dan ontoereikend. Wanneer mini- of miditennis met een juniorracket én een aangepaste bal gespeeld wordt, mag het racket niet minder dan 200 gram (onbesnaard) of 220 gram (besnaard) wegen.

Waarom merkt men dat een racket te log is?

Men kan aan verschillende slagen merken dat een racket te log is. Bij de opslag en de forehand laat een te log racket zich gevoelen wanneer het achteraan in de voorbereiding ongewenst openklapt en achterblijft bij de versnelling naar de bal. Men ziet dat de slagschouder en de romp te hard aan de slagarm trekken en daardoor te vroeg naar de frontale stand terugdraaien. Bij de opslag trekken de buikspieren te hard samen om het racket naar de bal te doen klimmen. Hierdoor buigt de romp naar voren in plaats van te strekken naar het contactpunt. Bij de forehand kleeft de elleboog te dicht tegen de romp tijdens de versnelling naar de bal. Wanneer de bal de snaren treft, ondergaat de racketkop eventjes een terugslag waardoor de pols in de uitzwaai naar voren klapt als reactie op de balimpact.

Ook de backhandvolley is een goede indicator voor een te log racket. Vooral het spelen met een stevige greep kost veel moeite. Op het moment dat het racket naar de bal toe beweegt, is de pols te wankel en wordt het racketblad door het balcontact ongezond achteruitgeslagen. Vervolgens plooit de pols in de uitzwaai naar beneden. Men zegt dat de pols "breekt".

Testen of het racket te log is doet men best met een gediplomeerd trainer van niveau A of B.

Wat kan men doen als een racket te log is?

Wanneer men vaststelt dat een racket te log is (zie vorige aflevering), dan moet men zich niet noodzakelijk een ander aanschaffen. Men kan de wendbaarheid ook verbeteren door de beschermingsbumper bovenaan het racketblad zoveel mogelijk weg te snijden. Men moet er wel op letten dat men daarbij de snaargeleiders en de snaren niet beschadigt. Het racket zal zonder beschermingsbumper misschien wat sneller verslijten, maar men kan er tenminste nog mee spelen. De wendbaarheid verbetert er gemiddeld met zo'n 10 % door, wat heel behoorlijk is.

Bij kinderen is een racket meestal te log omdat het ook te lang is.

Wat kan men doen als een racket te lang is?



Het antwoord is eenvoudig: inkorten. Het volstaat de grip van het handvat te verwijderen, de buttcap (het plastic dopje) los te maken en zoveel van de steel af te zagen als nodig is. Om het terug te monteren gaat men omgekeerd te werk, maar men zal dan wel een sterke lijm moeten gebruiken om de buttcap opnieuw stevig te hechten. Wie dit zelf niet aandurft, kan terecht bij een vakman.

Door het racket in te korten, verbetert men automatisch ook de wendbaarheid. Per centimeter bedraagt dit ongeveer 4 %.

Power of controle? Kies in alle geval voor een groot racketblad!

Inderdaad, het is power of controle. Men zal dus moeten kiezen tussen beide, ofwel tevreden moeten zijn met minder van elk. Power en controle werken elkaar namelijk op verschillende vlakken tegen. Voor wat de dieptecontrole betreft, werken ze elkaar zelfs helemaal tegen. Immers, hoe meer power een racket levert, hoe gemakkelijker de bal te ver vliegt of m.a.w. hoe moeilijker het is om controle te krijgen over de lengte van het baltraject.

Een racket levert onder andere meer power als het frame stijver en de spanning op de snaren lager is. Voor de dieptecontrole is het andersom: een flexibelere racketsteel en een hogere spanning. Voor een goede richtingscontrole zijn de vereisten voor deze eigenschappen dan weer een stijf frame en een hogere spanning. De richtingscontrole heeft dus zowel eigenschappen van power als van dieptecontrole nodig. Men zal bij de keuze van een racket dan ook nauwkeurig moeten afwegen wat men wil.

Voor beginners en jonge kinderen leert de ervaring en de logica echter dat zij best kiezen voor een racket met veel power. Naarmate men langer tennist en dus zelf sterker wordt, heeft men immers minder nood aan een krachtig racket. Men kan dan nog wel wennen aan een racket met minder power, maar zelden aan een krachtiger frame. Vergelijk het met autorijden: wie een bolide kan beheersen, zal niet gauw verongelukken met een tweepeekaasje, maar het tegenovergestelde is niet waar.

De enige eigenschap die mits een aangepaste spanning zowel de power als de controle bevordert, is een groter racketblad, in tegenstelling tot wat men vaak beweert. Men heeft er dus alle baat bij om voor een oversized racket te kiezen! Een oversized racket heeft bovendien nog de voordelen dat het stabiel is en dus betere volleys aflevert, en comfortabeler speelt. Men spreekt van 'oversize' wanneer de bladgrootte tussen de 100 en de 110 vierkante duim (square inch of s.i.) bedraagt.

Touch of comfort?

Met 'touch' bedoelt men datgene wat men van de schok en de trillingen van de balimpact voelt doorheen het handvat. Om heel zachte slagen zoals een dropshot goed te kunnen controleren, moet men de slag goed kunnen voelen. Het is zoals het betasten van een broos rauw ei. Met een volledig verdoofde hand zal men het waarschijnlijk stuk knijpen omdat men niet voelt hoe hard men knijpt.

Om de balimpact goed te kunnen voelen mag het frame niet te veel dempend materiaal bezitten, mag er geen demper in de snaren zitten en moeten de snaren hard opgespannen zijn. Deze eigenschappen zijn dan weer nefast voor het comfort en de gezondheid van de arm. Hoe harder de trillingen en de schok van de slag zijn, hoe onaangener dat aanvoelt en hoe meer kans men heeft op kwetsuren. Jonge kinderen kunnen nog niet zo goed de schokken van een racket opvangen en hebben dus baat bij een dempend racket en een lagere spanning. Dat laatste is bovendien beter voor de power.

Gemeenschappelijke eigenschappen voor touch en comfort zijn een stijver en wendbaarder frame. Voor een goed comfort zijn verder vereist: een correcte greepdikte, een juiste racketlengte en nogmaals, een groter racketblad.

Besluit

De beste keuze voor jonge kinderen (maar ook voor beginners van alle leeftijden) is een racket met een goede wendbaarheid, een oversized racketblad, de juiste lengte, een correcte greepdikte en een lagere spanning.

Walter Van den Brandt