

## RACKETS OCH SENOR

### FÖLJANDE HÄNDER NÄR EN TENNISBOLL TRÄFFAR RACKET:

- 60 % av energin kommer från senorna
- 30 % av energin kommer från bollen (ett gummi objekt i rörelse med egen energi)
- 10 % av energin kommer från spelarens racket (ramen, inte senorna)

### RACKET STORLEKAR:

- De första åren: se till att välja ett lättare racket vilket underlättar teknik inläringen!

<i>Storlekar:</i>	<i>Ålder:</i>	<i>Vikt:</i>
19-21 inches	4-6 år	Standard
21-23 inches	6-8 år	Standard
23-25 inches	8-10 år	Standard
26 inches	10 år-12 år	240-280 gram
Full size (vuxen racket)	13+	280+

Givetvis är detta en rekommendation, spelnivå, bolltyp, storlek på banan och kroppsstorlek är viktiga komponenter att ta hänsyn till. Tips för att få rätt storlek på racket: ställ racket med skaftet uppåt på marken, placera fingrarna på ploppen. Armen ska vara rak, då har man hittat rätt storlek. Tyvärr är det vanligt att många köper för långa rackets....

### RACKET MATERIAL:

- En tyngre racket vibrerar mindre
- En tyngre racket genererar mera kraft
- En tyngre racket har större träffyta
- En styv racket genererar mera kraft
- En styv racket har större träffyta
- En styv racket vibrerar mera än en flexibel ram
- Ett större rackethuvud genererar mera kraft
- Ett större rackethuvud vibrerar mera
- Ett större rackethuvud har en större träffyta

### KLASSIFICERING FÖR RACKETVIKT (SENORNA VÄGER CA. 15-18 GRAM):

- Ultralätta ramar: mindre än 240 gram
- Lättviktsramar 240-270 gram
- Mediumvikts ramar 280-320 gram
- Tungvikts ramar mer än 320 gram

En lättare racket genererar mindre kraft. Alltså bättre med en tyngre racket, men ska vara så tungt att sving hastigheten inte berörs.

#### HUR EN RACKET SPELAR BEROR PÅ FÖLJANDE:

1. Rackets vikt
2. Ramens bredd är viktig, en tunnare ram ger mer kontroll men mindre fart medans en tjockare ram ger mer fart men mindre kontroll
3. Hur racket är balanserat
4. Är racket styvt eller flexibelt
5. Rackets sving hastighet i rörelse

#### RACKETS BALANS:

- Rackethuvudet tyngre (mera vikt i rackethuvudet), passar baslinjespelaren bäst
- Rackethuvudet lättare (mera vikt i skaftet), passar serve-och volleyspelaren bäst
- Jämnt balanserad racket, passar allround spelaren bäst

#### GREPPET (INOM PARENTES USA:S SKALA):

L-1 (4 1/8)

L-2 (4 1/4)

L-3 (4 3/8)

L-4 (4 1/2)

L-5 (4 5/8)

Tänk på att en överlinda gör greppet en knapp storlek större.

För att kolla att greppet är perfekt gör följande: greppa racket och vänd handflatan uppåt, ta din fria hands lillfinger och placera det i mellanrummet mellan handflatan och ringfingret.

Profsspelarna har i många fall gått över till mindre grepp, bl.a. för att kunna använda handleden lättare.

#### KLASSIFICERING RACKETHUVUD:

- Midsize 80-90 square inches
- Midplus 91-100 inches
- Oversize 101-115 square inches
- Super oversize: mer än 115 square inches

#### VAD SKA JAG VÄLJA FÖR RACKET:

	<b>Flexibel ram</b>	<b>Styv ram</b>
Kraft	Mindre	Mera
Kontroll	Mera	Mindre
Spin	Mera	Mindre

Hårdare serve	Mindre	Mera
Vibrationer	Mindre	Mera
Komfort	Mera	Mindre
Träffyta	Mindre	Mera

## SEÑOR

När racket är inköpt är det dags att välja sena. För att göra det lite enklare har vi sammanställt information om fyra grundläggande kategorier av senor samt några nyckelbegrepp att komma ihåg. Ibland får man prova sig fram för att hitta rätt sena och tryck (hur hårt racket är strängt, mäts i kilo).

### OLIKA TYPER AV SENOR:

**Natursena:** Rolls-Roycen bland senor! Den håller trycket bäst av alla senor samt har en överlägsen känsla för alla nivåer och spelstilar. Den tillverkas oftast av ko tarmar. Nackdel: den är klart dyrast på marknaden.

Exempel på kända märken (finns givetvis många andra):

Babolat VS Gut  
Klip Legend Gut  
Wilson Natural Gut  
Pacific Prime Gut

**Multifilament:** har fibrer tvinnade runt senan, oftast av nylon. Denna sena producerar mera kraft och komfort än t.ex. synthetic gut senan. Den är en bra sena för arm-och axel problem. Multifilament försöker efterlikna natursenan utan det höga priset. Nackdel: tappar snabbt i tryck jämfört med natursenan.

Exempel på kända märken (finns givetvis många andra):

Babolat Addiction  
Babolat Excel  
Wilson Sensation  
Wilson NXT

**Monofilament:** till stor del gjord av polyester. Dessa senor tenderar att uppvisa en större hållbarhet än syntetiska gut eller multifilament senor av samma material. Monofilament senan är bra för spelare som söker en hållbar sena med kontroll och spin. Den har sämre elasticitet än ovan beskrivna senor och därför kräver den full snabb rackethastighet för att få ut maximalt av senan, därför används denna sena mest av tävlingsspelare på hög nivå. Nackdel: mindre kraft, känsla och komfort. Polyester senor är kända att förlora trycket ganska snabbt.

Exempel på kända märken (finns givetvis många andra):

Babolat RPM Blast  
Babolat Hurricane  
Kirschbaum Pro Line II  
Luxilon Big Banger Original String

**Syntetisk gut:** Den mest ekonomiska senan samt den mest använda av spelare på olika nivåer. Nylonbaserad med en fast kärna omgiven av flera skikt mindre trådar. Denna konstruktion gör att denna sena är en allround sena som passar de flesta spelstilar. Nackdel: inte lika skonsam för armen, ger inte samma hjälp vid topspin och har mindre känsla än ovan beskrivna senor.

Exempel på kända märken (finns givetvis många andra):

Babolat Syn. Gut

Prince Syn.Gut

Kirschbaum Syn. Gut

Wilson Extreme Octane

**Hybridsena:** Detta är en blandning av två olika senor i en racket. En polyester sena på längden och t.ex. en natursena eller multifilament sena på tvären. Senan på längden är den sena som går först, därav polyester på längden. En mjukare sena på tvären väger upp en hårdare sena på längden. Nackdel: Polyester har en tendens att "ta över", mindre känsla med andra ord...Slår man inte av senor så ofta samt vill ha mera känsla rekommenderas att stränga tvärtom: natursena eller multifilament sena på längden och polyester på tvären. Hybridsenan är väldigt stel och behöver hjälp av en mjukare sena!

Exempel på kända märken (finns givetvis många andra):

Babolat Pro Hurricane & VS

Kirschbaum Pro Line II

Prince Hybrid Power

Wilson Control or Spin Duo

#### NYCKELTERMER SENOR:

Tryck (strängningens hårdhet, mäts i kilo):

##### Lägre tryck:

<i>Kraft</i>	<i>Kontrol</i>	<i>Hållbarhet</i>	<i>Känsla</i>	<i>Komfort</i>
Mer	Mindre	Mindre	Mer	Mer

##### Högre tryck:

<i>Kraft</i>	<i>Kontrol</i>	<i>Hållbarhet</i>	<i>Känsla</i>	<i>Komfort</i>
Mindre	Mer	Mer	Mindre	Mindre

De flesta rackets strängas mellan 18-24 kilo tryck. De flesta rackets har ett rekommenderat tryck som brukar stå på "halsen" på racket. Om man är osäker kan det vara bra att börja i mitten av det rekommenderade trycket. En racket förlorar ca. 10% av sitt tryck de första 24 timmarna innan trycket stabiliseras. Hur ofta ska jag stränga om? Den gyllene regeln för att stränga om en racket är minst var 6:e månad, eller så många gånger per år som ni spelar per vecka: spelar ni fyra dagar i veckan då ska ni stränga om minst 4 gånger per år.



#### SENANS TJOCKLEK:

##### **Tunnare sena:**

<i>Elasticitet</i>	<i>Hållbarhet</i>	<i>Spin</i>	<i>Känsla</i>	<i>Komfort</i>
Mer	Mindre	Mer	Mer	Mer

##### **Tjockare sena:**

<i>Elasticitet</i>	<i>Hållbarhet</i>	<i>Spin</i>	<i>Känsla</i>	<i>Komfort</i>
Mindre	Mer	Mindre	Mindre	Mindre

Senans tjocklek mäts oftast i millimeter, t.ex. 1,25, 1.30 osv. Den tunnare senan genererar mera kraft, känsla och spinn än en tjockare sena av samma typ. Den tjockare senan ger mera kontroll och hållbarhet.

LYCKA TILL I DIN JAKT EFTER DITT PROFFSRACKET OCH DINA  
PROFFSSENOR!!!