



# COME SCEGLIERE LA RACCHETTA

**CONSIGLI UTILI PER UNA SCELTA OCULATA**



# INDICE

|                                   | <b>Pagina</b> |
|-----------------------------------|---------------|
| Scegliere la racchetta da tennis  | 3             |
| Scegliere la racchetta da bambino | 5             |
| Scegliere l'incordatura           | 6             |
| La giusta misura del manico       | 8             |



## Scegliere la racchetta da tennis

### Come scegliere la vostra racchetta da tennis

**SWING VELOCE:** avete un'ampia preparazione, una rapida velocità di braccio ed un grande accompagnamento.

|                              |                         |
|------------------------------|-------------------------|
| Piatto dell'ovale superficie | tra 600 cm.q e 650 cm.q |
| Peso della racchetta         | a partire da 295 gr     |
| Bilanciatura                 | tra 31,0 cm e 34 cm     |

Note: avete bisogno di controllo e precisione

---

**SWING MEDIO:** avete una preparazione media, una media velocità di braccio ed un medio  
Note: avete bisogno di potenza e controllo

|                              |                         |
|------------------------------|-------------------------|
| Piatto dell'ovale superficie | tra 640 cm.q e 690 cm.q |
| Peso della racchetta         | tra i 265 gr e i 295 gr |
| Bilanciatura                 | tra 33 cm e 34 cm       |

Note: avete bisogno di potenza e controllo

---



**SWING LENTO:** avete preparazione breve, una lenta velocità di braccio ed un piccolo accompagnamento.

|                                     |                         |
|-------------------------------------|-------------------------|
| <b>Piatto dell'ovale superficie</b> | tra 690 cm.q e 780 cm.q |
| <b>Peso della racchetta</b>         | tra i 225 gr e i 285 gr |
| <b>Bilanciatura</b>                 | a partire da 34,5 cm    |

**Note:** avete bisogno di potenza e maneggevolezza

---



## Scegliere la racchetta da bambino

### COME SCEGLIERE LA RACCHETTA BAMBINO

Le indicazioni dell'esperto sulle caratteristiche della racchetta da bambino, per una scelta consona alle sue capacità tecniche ed alla sua struttura fisica.

*La scelta della racchetta si effettua in funzione dell'altezza del bambino e del suo livello di gioco*

| Altezza bambino       | Lunghezza Racchetta |
|-----------------------|---------------------|
| da 0,92 mt a 1,20 mt. | da 50 cm a 55 cm    |
| da 1,20 mt. a 1,35 mt | da 56 cm a 64 cm    |
| da 1,35 mt a 1,52 mt  | da 65 cm a 67 cm    |

*Per scegliere la giusta lunghezza del telaio il bambino deve impugnare la racchetta rivolta verso il suolo, tenendo le braccia distese lungo il corpo.*

*In questa posizione deve rimanere uno spazio di circa 5 cm. tra l'estremità della racchetta e il suolo*

### LIVELLO DI GIOCO

**APPRENDIMENTO:** Peso della racchetta tra i 180 g. e 245 g. e racchetta in alluminio

**PERFEZIONAMENTO:** Dimensione del piatto corde tra 640 cm.q. e 685 cm.q.

**Equilibrio della racchetta incordata a partire da 32 cm e racchetta in fibra**



## Scegliere la vostra incordatura

### COME SCEGLIERE LA VOSTRA INCORDATURA

Le indicazioni dell'esperto sulle caratteristiche dell'incordatura per una scelta consona alle vostre capacità tecniche e al tipo di tecnica di gioco.

**L'incordatura è la combinazione tra struttura, calibro e tensione**

### STRUTTURA

| MULTI-FILAMENTO             | MONO-FILAMENTO    | BUDELLO    |
|-----------------------------|-------------------|------------|
| + elasticità +POTENZA       | +resistenza       | -ROTTURE   |
| +tenuta tensione +CONTROLLO | - tenuta tensione | -CONTROLLO |
| - resistenza +FRAGILE       | -elasticità       | -POTENZA   |

### CALIBRO

| CALIBRO FINE  | CALIBRO MEDIO | CALIBRO GROSSO |
|---------------|---------------|----------------|
| + ELASTICITA' |               | - ELASTICITA'  |
| + POTENZA     |               | - POTENZA      |
| - RESISTENZA  |               | + RESISTENZA   |

### TENSIONE

| DEBOLE TENSIONE         | FORTE TENSIONE |
|-------------------------|----------------|
| = ELASTICITA' = POTENZA | = CONTROLLO    |

*POTENZA = ELASTICITA' - CONTROLLO = TENUTA TENSIONE - RESISTENZA*

BUDELLO E MULTI FILAMENTO    BUDELLO MONO FILAMENTO    MONO FILAMENTO

CALIBRO FINE                      CALIBRO MEDIO                      CALIBRO GOSSO

TENSIONE DEBOLE                      TENSIONE FORTE                      TENSIONE DEBOLE



L'incordatura è di fondamentale importanza per il giocatore di tennis.

Ogni giocatore utilizza una differente tensione di incordatura, che è molto varia, e considera diversi aspetti prima di incordare il proprio telaio. I tipi di corda sono: la corda naturale, la corda sintetica e quella ibrida. Quest'ultima utilizza il tipo naturale per le corde orizzontali, e quello sintetico per le corde verticali.

Alcuni giocatori, ad esempio, utilizzano un certo tipo di corda a seconda del terreno su cui devono giocare.

L'altro aspetto direttamente correlato alle corde è la tensione. Essa si esprime in kg orizzontali e verticali. Un esempio per capirci meglio: un certo tipo di corda sarà montata con una tensione di 25 kg orizzontali e verticali, oppure con 25 kg orizzontali e 26 kg verticali. Minore sarà la tensione, maggiore sarà la velocità della palla, a discapito di un ottimo controllo. La tensione poi, cambierà a seconda del telaio adottato dal tennista. I giocatori dotati di grande forza nel braccio-racchetta, utilizzeranno una tensione alta, così da avere un ottimo controllo e mantenere comunque elevata la potenza dei colpi.

Per scegliere una corda dunque, si è visto quante varianti bisogna considerare. In linea di massima possiamo dire che esistono corde che offrono la potenza, il controllo e la resistenza. Le corde che offrono maggiore attitudine alla spinta sono di calibro sottile e vanno incordate con una tensione bassa. Così facendo, la corda si comporterà come una fionda e la pallina uscirà velocemente dal piatto-corde.

Il controllo lo si ha montando corde per questo scopo, con tensioni elevate.

Per chi cerca la resistenza perché rompe le corde troppo spesso, può continuare con le proprie corde abituali ma di un calibro maggiore. Altrimenti, bisognerà trovare la corda giusta.

C'è da dire che le corde che non si rompono mai, perdono le proprie caratteristiche e non offrono più un discreto controllo. Allo stesso modo, le corde montate su una racchetta con cui non si gioca mai, perderanno le caratteristiche dell'incordatura.

Tutti i tipi di corda perdono un po' di tensione all'inizio dell'utilizzo. Le corde in budello sono in questo senso le migliori, perché, a parte una perdita iniziale di tensione, in seguito non caleranno più.

Analizziamo ora la tecnica di costruzione delle corde naturali.

### Le corde naturali

Le corde naturali sono costituite da budello di bovino, ovvero dall'intestino tenue di bovino. L'intestino è tagliato a striscie, si utilizza solo una parte di queste striscie e ne occorrono da 16 a 18. In totale sono necessari due o tre intestini di bovino. Le striscie sono assemblate e sottoposte ad un processo di salatura, prima di restare sei settimane in una stanza fredda.

Ulteriori dieci bagni nell'arco di 24 ore, ne aumentano l'elasticità e la resistenza. Dopo torsione ed essiccazione formano un'unica corda. Questa ancora non è pronta, c'è bisogno di eliminare tutte le malformazioni per garantire un calibro uniforme su tutta la corda. Poi la corda è sottoposta a trattamenti speciali, come l'all season, che la protegge dall'umidità. Infine viene confezionata ed è pronta per il mercato.

### Le corde ibride

Confezionate in armeggi di 6 mt., consentono di realizzare la combinazione più adatta. Un'incordatura è formata da corde verticali e orizzontali.

Principali funzioni delle corde verticali : **durata e effetti di palla.**

Principali funzioni delle corde orizzontali : **potenza e velocità di palla e comfort.**



## Come trovare la giusta misura del manico

### **Il manico che fa per te**

La scelta della racchetta, secondo me, è un fatto molto personale: il maestro o l'esperto possono consigliare, ma solo la prova sul campo del giocatore può avere un riscontro definitivo.

Stesso discorso vale per le corde, dovete sempre provare sul campo per capire.

Discorso totalmente diverso è per la misura del manico.

Ognuno di noi ha una grandezza della mano personale e capire quale sia la misura giusta del manico della racchetta è molto importante poichè da essa derivano anche conseguenze tecniche poichè se il manico risulterà troppo piccolo si potrebbe avere perdita di stabilità dell'attrezzo all'impatto, mentre se è troppo grande potrebbe costringerci a stringere troppo la racchetta con conseguente perdita di scioltezza muscolare e fluidità del colpo, che portano a colpi rigidi e poco potenti.

### **Le misure standard delle impugnature delle racchette**

Senza entrare in dettagli di "pollici", che tanto a noi tennisti praticanti poco interessano quello che conta sapere è che di solito sul tappo della racchetta viene impresso un numero che identifica la misura del manico.

Questo numero parte da 1 fino a 5 sicuramente, oltre non ne ho mai visti, ma non escludo ci possano essere.

- il numero 1 spesso bisogna richiederlo perchè è poco usato nelle racchette adulti
- il numero 2 è quello che utilizzano mani più piccole come le donne o i ragazzi
- il numero 3 è quello intermedio usato da più tipi di persone donne, uomini, ragazzi
- il numero 4 è quello più usato dagli uomini



## Come trovare la giusta misura di manico

Un metodo pratico per capire su che grandezza di impugnatura orientarsi è quello di impugnare la racchetta e guardare lo spazio lasciato dalle dita sul manico (vedi video).

E' molto importante che lo spazio sia al massimo un dito indice, poichè oltre comporterebbe troppa tensione muscolare per stringere l'impugnatura durante i colpi.



## Consiglio finale

In generale non avere manici troppo grossi migliora la sensibilità e la scioltezza, per cui se siete indecisi, optate per una misura più piccola: al limite potrete sempre passare ad una misura superiore con un grip supplementare.

E' quasi sempre impossibile rimpicciolire un manico e sbagliarne la misura spesso comporta il dovere acquistare una racchetta nuova con un manico inferiore.



COPYRIGHT 2009 [www.iltennista.com](http://www.iltennista.com)

Questo guida può essere liberamente distribuita, a patto di mantenerne la totale integrità.

Non è consentita nessuna copia parziale senza l'autorizzazione dell'autore.

