

NUUSBRIEF 2: JUNIE 2010

Baie dankie aan almal wat hierdie maand wat verby is ons so fantasties ondersteun het, dit was voorwaar vir my 'n heerlike tyd op die baan gewees. Julle is almal sterre, en ek geniet dit vreeslik om saam met julle op die baan nuwe en ou talente te ontgin. Om die sterretjies in oë te sien wanneer die perfekte voorhand of rughand of dien geslaan en bemeester word, laat dit my elke dag besef hoe bevoorreg ek is om hierdie paadjie saam met julle te stap.

Ek gaan vroeg in Junie op 'n afrigters kursus wat my nog beter in staat sal stel om almal se tennis bo verwagting te verbeter en julle nuwe metodes en taktieke te kan leer en ook om ons aan die tennis gemeenskap in ons area bekend te stel wat ons in staat sal stel om deel te word van toernooie en wedstryde wat in ons omliggende areas aangebied word. Ek hoop julle is almal net so opgewonde soos ek.

Hierdie maand bespreek ons raket groottes en "grips".

Junior Rakkette – Hoe om die regte raket te kies.

Met so 'n verskeidenheid rakkette op die mark op hierdie stadium, hang dit werklik van kind-tot-kind af. Baie afrigters beveel die Head's Starter Line vir kinders aan, maar met Babolat, Dunlop, Wilson en Pro Kennex, is dit werklik net 'n kwessie van smaak. Die Maxed reeks van Mr. Price Sport is ook baie lekker beginner rakkette en ek sal hierdie aanbeveel vir kinders wat nou net begin speel. Hulle kom in pragtige kleure en variasies, alhoewel jou spel nie gekoppel word aan hoe mooi jou raket vertoon nie, het dit baie te doen met die persepsie daarvan en so bevorder jy 'n kind se lus om te wil speel.

Graphite/Composite Rame

Alhoewel hierdie rame nie altyd beskikbaar is in die kleiner rakkette nie kan hierdie rakkette meer krag en "pop" verleen aan 'n meer gevorderde speler se spel. 'n Lengte grafiek is die gewildste manier om 'n raket grootte vir kinders te kies, alhoewel hierdie metode nie kinders se liggaam struktuur, ko-ordinasie, krag en vlak van spel in ag neem nie. Kinders van agt jaar en ouer wat al reeds 'n paar jaar lank speel met beter beheer en meer krag sal nie 'n probleem hê om met 'n 26" raket of selfs liggewig volwasse raket te speel nie. Om die regte grootte raket vir 'n kind te kies, kan in 'n nagmerrie ontaard omdat daar soveel informasie beskikbaar is in hierdie verband. Sommiges afrigters stel voor dat kinders tot en met die ouderdom van 12 jaar behoort 'n junior raket te gebruik, ander stel weer voor dat op hierdie ouderdom 'n

kind met 'n nommer 27 moet speel. Nog 'n metode wat gebruik kan word om die korrekte grootte van junior rakkette te bereken is om die raket in jou hand te hou met die arm langs die sy ten volle uitgestrek en parallel met die grond. Die raket behoort skaars die grond te raak, maar hierdie metode is ook nie altyd akkuraat nie. Alhoewel al hierdie metodes gebruik kan word, stel ek voor dat die grootte van 'n junior speler se raket op die volgende gebaseer word, vir die ooreenstemmende ouderdoms groepe. Meeste kinders het geen probleem met 'n effense langer raket nie sowel as 'n effens swaarder raket wat dan ook meer krag in die spel kan toelaat. Onthou altyd ook wanneer jy 'n raket aankoop om in ag te neem die liggaam struktuur, krag, ko-ordinasie en vlak van spel in ag te neem wanneer dit by Junior spelers kom.

19"	3 & jonger
21"	3-4 jaar
23"	4-5 jaar
25"	6-7 jaar
26"	8-10 jaar
27"	Volwasse raket – 11 jaar en op.

"Grip" Groottes

Junior tennis rakkette kom in een grote "grip", so dit is nie so 'n groot krisis waaneer jy 'n raket kies nie. Vir hierdie rede stel ek nie voor dat 'n langer kind met 'n groter liggaamsbou met 'n junior raket speel nie, die "grip" is te klein vir hulle hande. Volwasse raket groottes wissel van 4 1/8 tot 4 5/8 en om 'n "overwrap" bo-oor aan te heg sal om en by 1/16" aan die "grip" byvoeg.

Hoe om die grootte van die "grip" vas te stel.

Plaas die palm van die hand op die plat kant van die "grip" wat in lyn is met die gesig en snare an die raket. Daar behoort 'n groot genoeg spasie te wees vanaf die bokant van die ringvinger en waar die hand om die "grip" strek om die voorvinger van die ander hand gemaklik in te pas. As hierdie spasie nie daar is nie is die "grip" te klein. As daar te veel spasie is, is die "grip" te groot. Om te speel met 'n "grip" wat nie reg is nie, kan lei to tennis elmboog.

Alhoewel hierdie besluit van raket koop belangrik is, moet asb nie uitgaan en spesifiek 'n nuwe raket aankoop nie, laat ons eers die situasie assessee en dan daarvolgens, as dit sou nodig wees, saam die aankoop proses aandurf.