

**ROZHOVOR**

Výplet je 70 procent úspěchu, říká pomocník hvězd

strana II

**PORADNA**

Výběr rakety na míru očima expertů

strany II a III

**TUNING**

Jak se dá změnit velikost držadla, vyvážení, nebo váha rámu?

strany II a III

**Sport**

Příloha deníku Sport pro aktivní sportovce

čtvrtek 18. srpna 2011

**trendy**

strana I

# Tenis ladí černé struny

Pokud vedle sebe postavíte na tenisový kurt jednovaječná dvojčata, může hrát každé s úplně jinou raketou. **Bílý sport vyžaduje maximální individualitu při výběru vybavení.** Přesto jsou trendy, které po správném nastavení na míru vyhovují všem. K těm současným patří luxusní servis, černé struny i zaměření na míče, které pomáhají začínajícím dětem i světovým hráčům.



**RAFAEL NADAL** volí černou barvu nejen pro obléčení, ale i pro výplet své rakety. Nastupující materiál mu pomáhá například k lepší rotaci míčů. FOTO: AP

redaktor deníku Sport

**FRANTIŠEK PRACHAŘ**

frantisek.prachar@deniksport.cz

**1. Servis na míru**

Výběr rakety, která je pro každého tenistu stěžejním faktorem, není vhodné brát na lehkou váhu. Každému sedí něco jiného a pašální rady a tabulky nikdy neplatí absolutně. Jde o jeden z mála sportů, kde je individuální přístup podmínkou.

„Je dobré vědět, že špatná raketa je často příčinou zdravotních problémů, zejména bolestí zápěstí a lokte,“ říká Václav Šmat, muž s nejvyšším vzděláním v oblasti tenisového servisu a vyplétač na okruzích ATP i WTA, který školí specialisty po celém světě prostřednictvím organizace ERSa. „Tenis je

sport, kde by měl být samozřejmostí na každé úrovni luxusní servis,“ tvrdí muž, jenž měl v péči současnou jedničku Novaka Djokoviče, či sestry Williamsovy.

Dobrá raketa s vhodným výpletem není levná, stojí minimálně 3 tisíce korun. „Každý by měl individuálně řešit, jakou potřebuje velikost držadla, tvrdost rámu i typ výpletu. Ten je přitom nejdůležitější,“ míní Šmat, který na letošním Wimbledonu pomohl přípravou raket k vítězství Petře Kvitové, Květě Peschkeové i Ivetě Benešové.

Nadstandard je nutný a nejlépe ho poskytnou speciální prodejny. Vliv na volbu náčiní má přitom věk, síla a velikost ruky, či hmotnost. Experti umí pomocí strojů přesně změřit, jaký je ideální stav. Je to stejně důležité pro rekreační začátečníky i světové hráče. Nevhodné jsou naopak supermarket

a internetové obchody bez kameniných prodejen. Už jen z důvodu nejistoty servisu.

**2. Tmavá móda**

Výplet rakety je podle expertů stěžejní část vybavení, od něhož se odvíjí kvalita hry. Materiálů je mnoho. Roger Federer sází na pružná přírodní střívkva v kombinaci s co-polyesterem s větší razancí, další hráči na syntetické materiály s větší kontrolou.

Možná jste si všimli, že u nejlepších tenistů světa v posledních letech na turnajích převládají černé či tmavé struny, s nimiž se dostal na vrchol i Rafael Nadal. Jedná se o trend, který začíná prostupovat i do rekreačního tenisu a nejde jen o módu.

„Struny mají obvykle kruhový průřez, ale černé výplety se začaly dělat i s geometrickými průřezy. Jde buď o pětihřany, nebo osmi-

**dnes radí**

Experti deníku Sport

**VÁCLAV ŠMAT**

(www.smatsport.com)

**PETR KREJČÍ**

(www.pktenis.cz)

Elitní vyplétači raket, kteří se starají o špičku na okruzích ATP i WTA.

hrany a jsou vyrobeny z co-polyesteru. Důsledkem toho se hráčům nepohybují struny, je zaručena vyšší životnost, pružnost i kontrola. Snižují se tím i zdravotní rizika,“ popisuje Václav Šmat, jenž tímto materiálem vyplétal rakety elitě i na nedávném 125. ročníku turnaje v Queens Clubu, kde pracoval jako jediný neanglický servisman.

„U pětihřanů jsou navíc struny kroucené. Díky tomu při zachování stejných vlastností zvyšují rotaci míče. Do módy se dostávají i hybridní výplety, kdy se materiál strun kombinuje, aby ještě více vyniknul herní styl. Například co-polyester se střívkou.“

**3. Míče: pomáhá i pěna**

Tenis není jen o raketě a výběru výpletu, i když to jsou stěžejní části. S hrou souvisí i vhodný výběr míčů. Ty musí hráčům opět umět

doporučit specialista a důležitou roli hrají především u začátečníků a dětí.

„V Česku se podceňuje otázka pěnových nebo měkčích míčů. Pokud si někdo myslí, že se dobře naučí tenis s klasickými míči, tak je na omylu. Bude mu to trvat výrazně déle a hrozí mu vyšší riziko zranění,“ tvrdí Václav Šmat. „Nácvik úderů se zvládne lépe s pěnovými míči různé velikosti, protože míč letí pomaleji a hráč má více času, aby úder provedl správně. Pro děti zase existují dvoubarevné míče s lepší viditelností. S tím však souvisí i to, aby hráli s raketou na míru, která má menší hlavu, s níž lépe trefí míč. Je vhodné nechat si individuálně poradit.“

Jiné než klasické míče přitom nejsou ostudou ani u pokročilých. Pěnové používají i top hráči, když se snaží vylepšit nebo upravit techniku úderů.

## Orientační ceník vybavení

**RAKETA**  
**3000-8000 Kč**
**OMOTÁVKY**  
**50-300 Kč**
**VIBRAČNÍ TLUMIČE**  
**30-150 Kč**
**Přírodní výplet**
**1150-1690 Kč**  
 Střeva z hovězích nebo ovčích stěvek. Jsou velmi pružná a dobře tlumí. Nevýhodou je vysoká cena, malá životnost a citlivost na počasí.
**Multivlákná**
**400-650 Kč**  
 Spletené výplety vyrobené z většího množství vláken s ochranným obalem. Takzvaná multivlákná-multifilamenty jsou pružná a mají velmi dobrou životnost, ale posunují se v rámu.
**Syntetické výplety**
**250-450 Kč**  
 Výhodou je jejich cena, mají dobrou kontrolu i pružnost, ale posunují se v rámu.
**VÝPLETY****Monovlákná**
**250-550 Kč**  
 Výplety vytvořené z jednoho vlákna vhodné pro lepší hráče. Nabízí dobrou trvanlivost a upřednostňují rotované údery. Výplet se v rámu neposunuje, ale více zatěžuje ruku a rameno.
**Hybridní výplety**
**350-1050 Kč**  
 Kombinované výplety. Používají je hráči, kteří chtějí dobrou životnost a zároveň pružnost.
**Co-polyestery**
**390-550 Kč**  
 Materiál s velmi dobrým ovládním, tlumením vibrací a dobrou životností, který zamezuje pohybu strun.

**Pozn.:** Ceny výpletů se uvádí včetně práce za instalaci a servis jedné rakety. Cena práce činí v Evropě deset eur, v Česku od 150 Kč bez DPH. Doporučuje se odborná instalace na značkových elektronických strojích.