



¿VAS A COMPRAR ELEMENTOS PARA TENIS?

LEE TODO ESTO ANTES DE COMPRAR

SELECCIONÁ LA RAQUETA DE TENIS ADECUADA

Ya sea que quieras comprar raquetas de tenis para vos, para tus hijos, o como regalo, asegurate de que las raquetas de tenis que compres satisfagan los requerimientos de los jugadores que las usarán. Las marcas más elegidas y populares son raquetas de tenis Wilson, raquetas de tenis Prince, raquetas de tenis Head, y raquetas de tenis Babolat.

COMPRÁ RAQUETAS DE TENIS PARA CHICOS

Equipá a tus hijos con raquetas de tenis junior y enseñales como jugar al tenis. La edad de tu hijo determina la longitud de la raqueta. A los chicos de entre 4 y 6 años de edad habitualmente les va bien con una raqueta de 54cm. Los de 5 a 8 usualmente utilizan una raqueta de 59 a 64cm y los de 8 a 11 años utilizan raquetas de 64 a 66cm. Los jóvenes mayores pueden entonces pasar a usar las raquetas de adultos que oscilan entre 69 a 74cm.

ELEGÍ RAQUETAS PARA JUGADORES ADULTOS PRINCIPIANTES

Cuando comprás una raqueta para un jugador de tenis adulto que está aprendiendo el deporte, buscá una raqueta en la categoría "raquetas de tenis power", (también llamadas "Raquetas de aprendizaje"). Las rígidas raquetas power, están diseñadas para gente con un swing corto o jugadores que necesitan más fuerza; están balanceadas o ligeramente contrapesadas. Estas raquetas de tenis usualmente miden 69cm (medida standard de las raquetas) y 74 cm (las mas largas permitidas), pesan de 249 a 296 grs., y tienen un aro extra grande de al menos 625cm². Las raquetas con aro extra grande tienen mayor zona de impacto y generan más potencia, por lo cual te podés concentrar en tu técnica. Las raquetas power suelen venir encordadas por el fabricante.

SELECCIONÁ RAQUETAS PARA JUGADORES INTERMEDIOS O CON POTENCIA.

Jugadores de tenis experimentados que tienen un swing largo y generan mucha potencia por sí mismos, usualmente prefieren raquetas "control", más

flexibles (también llamadas "raquetas de jugador"). Las raquetas de control tienen aro mediano o aro mediano plus ; 2,54cm a 3,81 pulgadas de balance de aro; y pesan entre 358-404grs. El mayor peso en la empuñadura y en el grip absorbe más el golpe que las raquetas alivianadas, por lo cual son preferidas por los jugadores que dan mucha potencia a sus swings. Como las raquetas power, pueden medir los 69cm de largo Standard, o tener una longitud extendida de 74cm, que también califica para juegos regulados.

ENTENDÉ LAS CARACTERÍSTICAS DE LAS RAQUETAS

Los fabricantes utilizan varios criterios para producir las raquetas apropiadas para cada tipo de jugador. Entender como están combinadas estas especificaciones en una raqueta de tenis, te ayudará que tu compra resulte más satisfactoria.

CONOCÉ QUÉ TAMAÑO DE RAQUETA NECESITÁS

Los fabricantes de raquetas de tenis miden el aro de la raqueta en pulgadas cuadradas. Las raquetas de tenis con los aros más grandes tienen un entramado de encordado más grande, lo que significa que estas raquetas poseen más superficie de impacto que pueda llegar a entrar en contacto con la pelota de tenis. El tamaño del aro de la raqueta también determina cuánta potencia produce una raqueta. Las raquetas con aros más grandes producen más fuerza que las raquetas que tienen el aro más pequeño. Sin embargo, las raquetas de tenis con aros más pequeños son más fáciles de controlar, especialmente para jugadores que impactan con potencia por sí mismos.

- **Raquetas con aro super extra grande (super oversize):** Raquetas con aro super extra grande, toleran mejor las imprecisiones que raquetas con otros tipos aro. Sin embargo producen demasiada potencia para la mayoría de los jugadores de tenis.
- **Raquetas de aro extra grande (oversize):** Raquetas con aro extra grande. Posee un encordado grande que ayuda a los principiantes a obtener golpes sólidos.
- **Raquetas de aro mediano plus (midplus / midover):** Raquetas con aro mediano plus. Éstas son una buena elección para jugadores que buscan una raqueta "control" que provea mayor potencia.
- **Raquetas de aro mediano (midsized):** Las Raquetas con aro mediano. Ellas tienen una superficie de impacto menor que las midplus y las oversize. Los tenistas intermedios y avanzados eligen raquetas de tenis con aro mediano más que oversize porque a pesar de que requieren mayor precisión, también le dan al jugador más control.
- **Raquetas de aro standard:** Entran dentro de la categoría Raquetas de Tenis Vintage.

La superficie con la que sostienes la raqueta de tenis, el grip, se mide en octavos de pulgada, y necesita amoldarse a tu mano para mayor comodidad. Para encontrar que tamaño de grip necesitás, colocá la palma de tu mano hacia arriba y extendé los dedos. Con los dedos cerrados juntos, medí la

distancia entre la punta de tu dedo anular y el último pliegue lateral de la palma de tu mano.

Los jugadores junior usualmente requieren un grip menor a 10,16cm. Las mujeres suelen utilizar entre 10.58cm 11.2cms, y los hombres comúnmente usan una medida de entre 11.43cm y 12.07cm. Si tus medidas son intermedias, comprá una raqueta con grip menor.

Siempre podés colocar un sobre-grip para aumentar fácilmente la medida de tu grip, pero vas a necesitar ayuda profesional para disminuirlo. Algunos tipos de grips no pueden ser reducidos.

EVALUÁ EL LARGO DE LA RAQUETA DE TENIS

Las raquetas de tenis vienen en una amplia variedad de longitudes diseñadas para diferentes tipos de jugadores.

- **Raquetas de tenis infantiles:** Las raquetas infantiles van desde los 54cm hasta los 66cm.
- **Raquetas de tenis standard:** Las raquetas tamaño standard suelen medir 68cm de largo, pero pueden llegar en algunos casos hasta los 71cm. La mayoría de los principiantes y jugadores más pequeños prefieren esta medida standard de raquetas.
- **Raquetas de tenis largas:** Podés usar las raquetas largas que miden entre 72 y 73cm), dentro de las medidas reglamentarias. Estas raquetas largas permiten alcanzar más lejos, ofrecen un poco más de potencia que las de medida standard, y usualmente pesan menos que las de medida standard con un aro de tamaño, rigidez y grip similar.

OBSERVÁ LOS ENTRAMADOS DE LOS ENCORDADOS DE LAS RAQUETAS DE TENIS

Las raquetas de tenis presentan diferentes diseños específicos para los diferentes tipos de jugadores. Los entramados de las raquetas de tenis ya encordadas se ajustan y realzan estos diseños. Los jugadores más avanzados pueden querer comprar raquetas sin encordar y elegir entre usar encordados ajustables, o no ajustables.

- **Raquetas con encordados abierto:** Las raquetas tipo Power suelen usar un encordado abierto. Cuando es impactado por una pelota, las cuerdas con entramado abierto se flexionan más, enviando a la pelota más lejos, y requiriendo menos fuerza al tenista. Con las raquetas de tenis de encordado abierto también se le dar más efecto a la pelota.
- **Raquetas con encordado cerrado:** Las raquetas tipo Control pueden usar encordado cerrado o con más densidad. Las cuerdas encordadas en un patrón cerrado va a dar menos spin a la pelota que un encordado abierto. Esto requiere que utilices más fuerza para golpear a la pelota. Sin embargo, los encordados cerrados duran más que los abiertos, especialmente para los jugadores de potencia.

Las cuerdas de las raquetas de tenis pueden estar hechas de tripa natural, de un material sintético, o de una combinación de ambos. Los encordados de tripa natural ofrecen una mayor sensación de contacto, pero no duran tanto como los encordados sintéticos. Los encordados sintéticos resultan mejores para los jugadores que recién comienzan y duran mucho más que los de tripa natural. La combinación de cuerdas provee una buena sensación de contacto, y dura más que los encordados de tripa natural.

ELEGÍ LOS MATERIALES DE TU RAQUETA DE TENIS

Las últimas raquetas de tenis tienen marcos hechos de grafito liviano o material compuesto de grafito que incluye titanio, Kevlar, o fibra de vidrio. Los compuestos ofrecen mayor flexibilidad que los marcos de grafito. Las raquetas más rígidas ofrecen más potencia, pero menos control que las más flexibles. Las raquetas más flexibles se curvan más que las rígidas y dan menos potencia. Estas son una buena elección para los jugadores de mucha potencia que necesitan mayor control, previniendo que la pelota viaje fuera de control.

Podés encontrar también raquetas de tenis baratas hechas de aluminio, material que tiende a vibrar más que los otros. Las raquetas de tenis de aluminio transmiten más el impacto al brazo del jugador. Las raquetas Vintage están hechas de madera, poseen grip de cuero y encordados de tripa natural.

CONSEGUÍ EL EQUIPO BÁSICO DE TENIS

Las pelotas correctas, el calzado de tenis, y la práctica de la técnica pueden darte el nivel competitivo que necesitás para ganar.

- **Comprá pelotas de tenis nuevas:** La mayoría de los jugadores eligen pelotas de tenis presurizadas, pelotas de velocidad media con fieltro extra-duración. Las pelotas de fieltro extra-duración tardan más en deshilacharse que las de calidad normal cuando son usadas en superficies duras. Las pelotas de tenis presurizadas que tienen un centro de aire pueden perder presión con el tiempo y pierden rebote, por lo tanto, para mejores resultados jugá con pelotas de tenis nuevas. Las marcas populares son pelotas de tenis Penn, pelotas de tenis Wilson, y pelotas de tenis Dunlop. Las pelotas de tenis sin presurizar ganan rebote con el tiempo, y a pesar de que dan sensación más rígida que las presurizadas, estas aguantan bien el uso frecuente. Las pelotas de tenis de medida Standard sin presurizar funcionan bien con maquinas lanzadoras y para prácticas.
- **Combatí al calor en la cancha de tenis:** Tené una botella de bebida deportiva llena de agua dentro de la cancha para mantenerte hidratado mientras juegas al tenis y usa pantalla solar para bloquear los rayos UVA y UVB. También lleva una toalla a la cancha de tenis para secarte la transpiración.
- **Usá calzado de tenis:** Las zapatillas de tenis te brindan la protección y la amortiguación necesaria para moverte por la cancha. Comprá

zapatillas de tenis en tu número habitual; si ésta es demasiado grande, tu pie se deslizará dentro de la zapatilla. Las marcas más populares tienen zapatillas de tenis Nike, zapatillas de tenis Wilson, y zapatillas de tenis Adidas.

- **Vestite para jugar tenis:** Para jugar al tenis en el parque podés vestir lo que quieras, pero para jugar en un club o en una competencia necesitas vestir apropiadamente. A pesar de que tu club, o bien el sponsor de una competencia te dará una lista de los requisitos, contemplá la compra de shorts de tenis o pollera de tenis, una remera apropiada, un gorro o visera, sudaderas para la cabeza o muñecas, y anteojos de sol.
- **Transportá tu equipo de tenis:** Protegé el aro de tu raqueta de tenis con una funda para raqueta. También conseguí un bolso de tenis para transportar su raqueta, pelotas y otras cosas a la cancha.
- **Mejorá tu técnica de tenis:** A pesar de que no hay nada como la práctica y la supervisión, los libros y dvd's de tenis instructivos pueden enseñar la buena técnica **FIJATE EN NUESTRO LISTADO DE PROFESORES Y PODES CONTACTARLOS POR ZONAS Y ADEMAS CONTACTATE CON NOSOTROS PARA ACCEDER A NUESTRA LIBRERÍA Y CD DE INSTRUCCIÓN.**