



ZELF JE BESPANNING AANPASSEN DAT KAN!

Het is de nachtmerrie van veel tennissers. Tijdens de wedstrijd erachter komen dat je bespanning niet in orde is. De ballen komen niet diep in die zware omstandigheden, of de ballen vliegen wel erg hard in het hete weer. En om voor elke omstandigheid een andere spankracht in je racket te laten zetten gaat ook wel erg ver. Hoe zou het zijn om zelf tijdens de wedstrijd je bespanning aan te kunnen passen?

De spankracht op je snaren kan op verschillende manieren worden beïnvloed, zodra de snaar al in je racket zit; het spelen met de snaar, de temperatuur van de omgeving, tijd (na verloop van tijd verloopt ook de spankracht) en je kan op je snaren gaan staan en ze

een beetje uitrekken. Dan hebben we het wel zo'n beetje gehad. En alle bovengenoemde zaken zorgen voor verloop in je snaren naar beneden. Eén kant op, en nooit strakker. Als de rek eruit is, is de rek eruit en zal je de bespanning moeten verversen voor hetzelfde strakke gevoel.

Sinds kort is de Retenser op de markt. Een apparaat dat de spankracht kan reguleren in je racket. En dat betekent dat je de spankracht hiermee lichtjes kan opvijzelen waar nodig! Maar, hoe werkt het?

Allereerst, wordt het apparaat geïnstalleerd in het hart van het racket. Afhankelijk wat voor racket je hebt, kies je de bijpassende Retenser. Er zijn twee soorten per model. Eén van de twee is altijd geschikt voor elk racket. Afhankelijk van hoe je de Retenser installeert, kan je de spankracht beïnvloeden. Er zijn drie opties:

- laag starten qua spankracht en omhoog bijstellen
- hoog starten en omlaag bijstellen
- in het midden starten en aanpassen naar omhoog en/of omlaag

Het basisidee achter hardheid van de bespanning is vrij eenvoudig; lage hardheid geeft *power*, hoge hardheid geeft controle. Omdat een snaar na verloop van tijd wat spankracht verliest, is het niet logisch om op hoog te starten. Veelal zal je moeten kiezen voor de middenstand, zodat je bij kan stellen naar wens, of laag starten, zodat je je hardheid met een max van drie kilo kan optrekken. Het bijstellen gebeurt met een verstelsleutel. Een klein sleuteltje, wat gemakkelijk in je broekzak past of in een klein vakje in je tennistas.

DE PRO VERSIE BIEDT DRIE OPTIES VOOR HET AANPASSEN VAN DE SPANKRACHT

Nu is natuurlijk de vraag; wat zijn de resultaten en gevolgen van het spelen met de bespanning? Wordt je racket er zwaarder van en hoeveel? Het apparaatje zorgt ervoor dat je racket in totaal 6-7 gram zwaarder wordt. Omdat de Retenser rondom het balanspunt zit, merk je daar niet al te veel van. Meer massa = meer *power* dus je zult iets harder met je racket kunnen slaan.

Van de twee versies die op de markt zijn, geeft de Pro versie drie opties voor het aanpassen van de spankracht; soft (één kilo), medium (twee kilo) en hard (drie kilo). De gewone versie heeft dezelfde drie standen als de Pro, maar kan standaard tot twee kilo aanpassen.

De eerste testsessies zijn gedaan met de Pro versie en gestart op de laagste stand. Hier is bewust voor gekozen, omdat dit de meest logische manier lijkt om

met de Retenser te spelen. Omlaag bijstellen vanuit de middenstand is een optie, maar hoog beginnen om daarna omlaag te gaan is iets wat de snaar toch al doet. Die valt daarom af.

De polyester snaar -bespannen op 15 kilo met een Dynamic Tension (DT = officiële hardheid) van 21-kon opgeschroefd worden tot 18 kilo. Dit gaf direct resultaat: op de middelste stand kwam de DT uit op 24 en op de strakste stand op 28. Een duidelijk meetbaar - en ook voelbaar - resultaat. Als je graag met een 'vangnet' speelt, is dit te strak om mee te spelen. Het moment dat je gemakkelijk de ballen uit gaat slaan, komt het moment om de Retenser te verstellen naar een hogere stand.

Minpunten

Hoewel het een plus is om je snaren wat meer levensduur te geven qua hardheid, zitten er natuurlijk ook minnen aan het apparaat. Zo zal je bespanning altijd inslijten. Snaren onthouden hoe ze staan, helemaal als ze ingesleten zijn. Na verloop van tijd stonden tijdens onze test de middelste snaren - lang en breed - wat van elkaar af na het afstellen op een hogere hardheid. Een onoverkomelijke situatie als je met topspin speelt en vaak bijstelt. Naast slijtage is ook (blijvende) rek en elasticiteit een factor in de snaar. Waar darm en multifilament veel vermogen hebben om terug te keren naar de oorspronkelijke staat, hebben goedkopere nylon snaren dat niet. Deze snaren kunnen overtrokken worden van de hoeveel stretch op een bespanmachine, maar dus ook met de Retenser. Houd hier rekening mee.

Het idee van de Retenser is dat je de spankracht op je snaren kan bijstellen. Daar is hij voor gemaakt en dat werkt; zowel omhoog als omlaag. Maar het is niet aan te raden om je snaar continue bij te stellen gedurende een training of een wedstrijd. Een snaar kan veel hebben, maar de rek is er een keer uit, zelfs uit multifilament en darm.

De Retenser is te koop bij verschillende tennisspecialisten in Nederland. Laat je goed adviseren door je tennisspecialist om te zien wat het met jouw racket en bespanning kan doen. ●

