

Cum sa-ti alegi prima paleta

Este foarte dificil de luat o decizie optima, in ceea ce priveste alegerea primei palete "serioase". Trecerea de la paleta de tip hobby, la una "adevarata" (desi nu intotdeauna acesta este parcursul), poate influenta decisiv, formarea sau modificarea unui anumit stil de joc. Pentru a avea premisele corecte, trebuiesc avute in vedere urmatoarele:

a) Primul pas este alegerea lemnului. Cea mai frecventa greseala, este alimentata de ideea ca, procurand componente identice cu ale paletelor marilor campioni, se va ajunge in scurt timp la performantele acestora. Se pierde din calcul miile de ore de antrenament pentru formarea deprinderilor corecte si faptul ca viteza excesiva, poate face mai mult rau decat bine, in anumite stadii de dezvoltare a jocului.

Caracteristicile care stau la baza alegerii unui lemn potrivit sunt:

GREUTATEA

In termeni fizici simpli, viteza este influentata de masa x acceleratia. Cea din urma fiind limitata de resursele atletului, inseamna ca daca dorim viteza mai mare, trebuie sa imbunatatim masa (greutatea), ceea ce nu se prea potriveste cu dorinta unora de a avea o paleta cat mai usoara. Parerea mea este, ca paleta trebuie sa aibe greutatea maxima pe care o suporta optim resursele unui jucator. Cu alte cuvinte, daca la sfarsitul antrenamentului, simtim oboseala in incheietura mainii, trebuie ca paleta sa aibe o greutate putin mai redusa, fara a cadea in cealalta extrema. Din experienta, marja cuprinsa intre 85 si 90g, +/- 5g, este greutatea normala pentru majoritatea oamenilor obisnuiti.

ECHILIBRUL

Acest factor, este in opinia mea, mai important decat greutatea in sine. O paleta grea, care are centrul de greutate mai aproape de mana jucatorului, nu mai pare grea. Echilibrul (balansul) ei, face ca senzatiile subiective sa fie favorabile sau nu. Din acest motiv, eu nu sunt de acord cu lemnele (paletele) care au praselele din balsa sau alte esente foarte usoare, usurand excesiv partea din spate si denaturand balansul paletei. Pentru atacanti, paleta (ansamblul lemn + fete), trebuie sa aibe centrul de greutate pe lama, la aproximativ 5-6cm in fata locului unde se termina manerul, iar pentru defensivi, cu foarte putin mai in spate, spre maner. Bineinteles ca nu numai greutatea praselelor are importanta in aceasta ecuatie, ci si cea a fetelor.

RIGIDITATEA

Lemnele mai flexibile maresc timpul de contact intre mingea si paleta (dwell time), ajutand la imprimarea unui efect (spin) mai mare. De aceea, jucatorii care folosesc efectul, mai mult decat loviturile drepte, aleg lemne mai elastice. Trebuie tinut cont insa de faptul ca la preluarile de serva sau alte tehnici de deasupra mesei, elasticitatea este un factor defavorizant, scazand precizia. Daca elasticitatea este mai mare decat poate stapani optim un jucator si nu poate face preluari precise, greu va mai ajunge la raliuri de topspin, unde teoretic, cel cu paleta mai elastica, este avantajat.

MARIMEA LAMEI

In general, lemnele cu suprafata mai mare, au un control mai bun, dar trebuie tinut cont de faptul ca lemnul mai mare, inseamna fete mai mari si deci mai grele, Fabricantii

cu reputatie, tin cont de acest lucru si creaza in general lemne cu raportul optim intre suprafata lemnului si greutatea manerului. Exista si exceptii.

FORMA MANERULUI

Cele mai uzuale forme de maner sunt:

-Concav (Flared), favorabil in special tehnicilor de forehand si preferatul jucatorilor incepatori si medii, ca si o buna parte din cei avansati.

-Drept (Straight). Exista surse care afirma ca mai mult de jumatate din jucatorii de mare performanta, aleg aceasta priza, datorita faptului ca este mai comoda pentru tehnicile de backhand unde se indoaie mai mult incheietura mainii.

-Anatomic. Preferatul celor care prefera sa simta in mana un maner mai "consistent" si deci mai confortabil.

-Priza asiatica (Penhold). Europeanii adopta mai rar aceasta priza cu maner mai scurt (cu avantajele si dezavantajele ei), deoarece necesita o scoala diferita. Este greu de gasit un antrenor dispus sa pregateasca elevi cu acesta tehnica.

b) Al doilea pas este alegerea fetelor. Acestea sunt de mai multe feluri:

LISA (inverted rubber / pimples in / pips in)

Aceste fete permit cea mai variata gama de lovituri si pot atinge cel mai inalt grad de frictiune (spin) posibil.

Din aceasta categorie fac parte si fetele "antitopspin" sau "antipower" cu frictiune si uneori viteza foarte reduse.

Toate celelalte tipuri de fete, reprezinta specializari aparte.

IARBA (pips out / long pimples)

Fete cu zimti lungi si subtiri, la vedere, pentru aparare, cu sau fara burete, care dau de obicei traiectorii inselatoare sau intorc efectul, creand astfel probleme de adaptare oponentului. La nivele inalte, nu mai creaza mari probleme, constituandu-se mai mult intr-o limitare.

SANDWICH (pips out / short pimple)

Fete cu zimti scurti si grosi, cu bureti de diferite grosimi, care anihileaza in mare parte efectul venit de la oponent (inward), atunci cand se loveste drept, permitand crearea de efect decent (outward) la loviturile cu paleta inclinata.

In consecinta, aceste fiind caracteristicile ce trebuie urmarite, ceea ce mai trebuie spus unui jucator care-si achizitioneaza primul setup asa zis "profesional", sunt urmatoarele:

1. Neavand un stii bine conturat, este bine sa porneasca cu un lemn din gama ALL pana la OFF-, acestea fiind foarte versatile si permitand adaptarea rapida la ele.

2. Viteza prea mare sau prea mica nu sunt deloc favorabile in stadiul de invatare al miscarilor.

3. Lemnele "all wood", (fara alte materiale in compozitie in afara de lemn), au o sensibilitate si un simt mai natural, aceasta ducand la un control mai bun.

4. Ratingurile cifrice sunt pur orientative si nu trebuie sa conduca catre dorinta de a avea ceva foarte rapid sau prea lent.

5. Viteza este invers proportionala cu controlul. Niciunul din acesti doi factori nu trebuie sa fie fortat spre extreme.

6. Trebuie avute in vedere in primul rand compatibilitatea fiecărei componente in parte (lemn sau fete), cu stilul si nivelul de pregatire al jucatorului. Foarte multi fac greseala de a incerca sa compenseze un minus al lemnului cu un plus al fetelor, ceea ce consider o abordare gresita si neproductiva.

7. La fete, grosimea buretilor mai mica inseamna control mai mare si invers.

8. Buretii mai tari pot fi alesi putin mai subtiri decat cei moi.

9. Este mai bine pentru incepatori sa foloseasca bureti mai moi, pentru ca fetele sunt mai "prietenoase".

10. In general, grosimile cuprinse intre 1.8 – 2.1mm, sunt cele mai uzuale si potrivite.