



ET AF DE MEST ALMINDELIGE SPØRSMÅL OM OPSTRENGNING ER: "HVOR OFTE SKAL JEG OPSTRENGNE MIN KETCHER?"

Sandheden er, at hver gang du spiller, dine strenge mister deres elasticitet og spændinger, og hvis du ikke udskifter dem, kan det i sidste ende have en negativ indvirkning på dit spil. Lad os tage et dybere kig på hvorfor og hvornår, du skal opstrenge din tennis el. badmintonketcher.

Hvorfor udskifte dine strenge?

Dine tennisstrenge begynder at miste spænding meget hurtigt efter at du har opstrenget din ketcher. I de første 24 timer efter opstregning kan de miste omkring 10% af deres spænding og denne reduktion i spændingen fortsætter hver gang du spiller tennis.

Det værste der kan ske er, hvis man som spiller begynder at tilpasse sit spil (teknik) for at kompensere for et tab af spænding i strengene.

Da spændingen i dine strenge har en stor betydning for den kontrol og power der genereres når man rammer bolden, er det, for at være på den sikre side, værd at opstrenge sin ketcher med jævnlige mellemrum,

Tommelfingerregel

Der er en generel tommelfingerregel som siger, at man bør udskifte strenge så mange gange om året, som man spiller om ugen. Hvis man spiller tre gange om ugen, skal man derfor opstrenge sin ketcher tre gange om året.

Nedenstående faktorer, kan have indflydelse på, hvor ofte du ønsker – eller har behov for at opstrenge din ketcher.

- Spillefrekvens
- Spillestil
- Konkurrenceniveau
- Budget
- Personlige præferencer



Frekvens og spillelængde

At opstrenge sin ketcher så mange gange om året, som man spiller om ugen, kan være udmærket for motionisterne. Men det kan være meget vildledende for andre spillere. Hvis du for eksempel spiller 7 dage om ugen, så skulle du opstrenge din ketcher hver 52. dag. Men mange spillere vil have sprunget deres strenge inden de overhovedet er nået til dag 52 – og vil derfor oftere have behov for nye strenge.

Hvis du leder efter en generel regel baseret på ovenstående frekvens, så tag det antal gange du spiller om ugen og gang det med to. Så finder du hurtigt ud af, at du bør opstrenge din ketcher mindst én gang om måneden.

Hvis du spiller 7 dage om ugen i 30 minutter vs 7 dage om ugen i 2 timer, er du selvfølgelig nødt til at vurdere hvor friske og spændte dine strenge skal være.

Spillestil (Tennis)

En anden vigtig faktor er din spillestil. Hvis du rammer blødt med et Eastern greb, og du flugter tit, så behøver du måske ikke at skifte dine strenge så ofte.

Hvis du er en hårdtslående baseliner med en semi-western eller western greb, så er du måske nødt til at opstrenge din ketcher oftere, da friktion og dermed slitage af dine strenge vil være væsentligt større.

Konkurrenceniveau

Hvis du er turneringsspiller og konkurrerer på et højere niveau, er det vigtigt at du har styr på, hvornår du synes det er tid til at udskifte dine strenge.

Det er spørgsmål om konsistens. Du skal gerne have den samme spænding på dine strenge, både når du træner og når du spiller kampe. På den måde behøver du ikke begynde at kompensere pga. mangel eller tab i strengespænding.

Opstregning af din ketcher bliver derfor mere vigtigt, hvis du spiller på et højt niveau. Jo høje niveauet er, desto oftere skal ketcherne opstreges.



Budget

Det kan der godt være, at du spiller 7 dage om ugen, men ikke har råd til at opstrenge din ketcher med en vis frekvens.

Hvis budgettet er en hindring, kan du overveje, hvilken type tennisstreng du vil bruge. Afhængigt af materialet, konstruktion og tykkelse på dine streng, kan du forlænge strengens levetid.

Personlige præferencer (tennis)

Kvalitet og tykkelse af streng kan påvirke vibrationer, som på længere sigt kan forårsage skader i arm og albue.

For børn og unge med ikke så stærk armmuskulatur anbefales at bruge multifilament streng. De holder ikke længere end ren polyester eller nylon streng, men man kan spare mange penge på længere sigt, da man undgår skader og dermed ikke behøver at blive behandlet af en fysioterapeut el. lignende.

Hvornår ved jeg, hvornår jeg skal skifte mine streng?

Måske en uge spiller du to gange, fem gange den næste uge og slet ikke den følgende uge. Frekvens alene er normalt ikke en god måde at vurdere, hvornår du skal opstrenge din ketcher – især ikke, hvis du er begyndere og er i gang med at lære at spille tennis. Men hvis du begynder at blive bedre og spille oftere, skal du kigge på følgende punkter:

Kontrol: føler du at du mister kontrol, så er det tegn på at dine streng har mistet spænding.

Spin (tennis): når strengene mister spænding, vil boldens kontakt med strengene være et sekund længere. Det medfører, at man som spiller får det svært ved at generere spin.

Strengene flytter sig: på en ny opstrenget ketcher vil strengene komme tilbage på plads meget hurtigt. Det vil ikke være tilfældet hvis strengene har mistet deres spænding.

Den rigtige spænding

Når det kommer til den rigtige spænding, så er der to vigtige elementer du skal tænke på:

1. Kontrol – vil du have mere kontrol, så skal du opstrenge hårdere.
2. Fart – vil du have mere fart på dine slag, så skal du opstrenge blødere.

Det er altid en god idé at læse vejledning om opstregning på selve ketcher.

Konklusion

Hvornår man skal opstrenge en tennis el. badmintonketcher, vil altså være forskellige fra spiller til spiller. Men det er vigtigt at forstå, **hvorfor** bør man opstrenge sin ketcher - og også vigtigt at forstå **hvornår** man bør opstrenge sin ketcher.