

JAK DOBRAĆ NACIĄG DLA SIEBIE?

Naprężenie / siła naciągu

Im **wyższa wartość** naprężenia (bliżej 30 kg), tym:

- większa kontrola nad piłką
- większa wytrzymałość naciągu (będzie rzadziej pękał)
- mniejsze przesuwanie się strun w trakcie uderzenia
- za to mniejsza siła uderzenia
- i mniejszy komfort gry

Im **niższa wartość** naprężenia (bliżej 20 kg), tym:

- większa siła uderzenia
- większy komfort gry (mniejsze przenoszenie wibracji)
- za to większe przesuwanie strun w trakcie uderzenia
- mniejsza kontrola nad piłką
- i mniejsza wytrzymałość strun

Grubość (średnica) naciągu

Struny **cienkie**, 1,25 mm i mniej dają:

- więcej siły uderzenia (są bardziej dynamiczne)
- większy komfort (pochłaniają więcej drgań i są przyjaźniejsze dla zdrowia)
- mają mniejszą wytrzymałość
- dają mniej kontroli

Struny **grubsze**, 1,30+ mm dają:

- wyższą wytrzymałość
- większą kontrolę nad piłką
- mniejszy komfort (więcej drgań, mniej przyjazny dla zdrowia)
- mniejszą siłę uderzenia (są mniej dynamiczne)

Materiał wykonania

Najważniejszy parametr determinujący charakter i przeznaczenie naciągów

Naturalne	Poliestrowe	Wielowłókniste	Owijane
+komfort	+wytrzymałość	+komfort	+siła
+siła	+kontrola	+siła	+cena
+naprężenie	+rotacja	+naprężenie	-kontrola
-cena	-komfort	-wytrzymałość	-komfort
-wytrzymałość	-siła	-rotacja	

JAK DOBRAĆ NACIĄG DLA SIEBIE?

Materiał wykonania - ciąg dalszy

Naturalne

Wykonywane ze zwierzęcych jelit, dla najbardziej wymagających graczy. Z uwagi na długotrwały i pracochłonny proces produkcji ich cena jest bardzo wysoka. Używane głównie przez czołowych graczy (najczęściej w hybrydzie) oraz amatorów lubiących najwyższej jakości sprzęt.

Zalety:

- maksymalna siła
- maksymalny komfort i ochrona ręki przed kontuzjami
- utrzymanie napięcia w czasie (pewność uderzeń)

Wady:

- krótka żywotność
- wysoka cena

Dla kogo polecane?

- amatorzy, którym rzadko pęka naciąg (raz na kilka miesięcy)
- osoby z kontuzjami ręki (np. łokcia)
- gracze przedkładający komfort i jakość nad cenę

Przykłady: Babolat Touch VS, Babolat Touch TONIC

Poliestrowe i co-poliestrowe (monofilament, jednowłókniste)

Monordzeniowe naciągi wykonywane z poliestru, lub (najczęściej) co-poliestry, czyli mieszanki poliestru z innymi surowcami, zmieniającymi jego właściwości. Dzięki postępowi technologicznemu udało się zredukować wady tych naciągów (sztywność i przenoszenie drgań) przy zachowaniu zalet (wytrzymałości, kontroli, nadawania rotacji).

Zalety:

- bardzo duża wytrzymałość
- dobra kontrola uderzeń
- łatwość generowania rotacji

Wady:

- wysoka sztywność
- średni komfort gry
- zabronione dla osób z kontuzjami łokcia/ręki

Dla kogo polecane?

- zawodnicy i zaawansowani amatorzy często zrywający naciągi (co kilkanaście godzin gry)
- tenisiści grający sztywnymi rakietami, którzy potrzebują więcej kontroli nad piłką
- gracze grający z głębi kortu, którzy dominują przeciwników dużą ilością rotacji

Dla kogo niezalecane?

- dzieci i juniorzy do ok. 14 roku życia z uwagi na wysoką sztywność i niską dynamikę
- gracze początkujący i średnio-zaawansowani - z tych samych powodów
- **zabronione** dla osób z kontuzjami ręki (np. łokieć)

Przykłady: Babolat RPM Blast, Solinco Hyper-G, Solinco Bite Tour, Head Hawk Touch, Luxilon Alu Power, MSV Focus HEX, Weiss Cannon Ultra Cable, Isospeed Baseline, Signum Pro Poly Plasma

Wielowłókniste (multifilament)

Są tworzone z setek połączonych mikrowłókien syntetycznych, ale innych niż poliester. Właściwości najbardziej zbliżone do naciągów naturalnych. Jednak nie są w stanie w takim samym stopniu utrzymać naprężenia oraz zapewnić elastyczność.

Zalety:

- dobra siła uderzenia
- wysoki komfort gry
- dobra ochrona ręki przed kontuzjami
- dobre utrzymanie naprężenia

Wady:

- umiarkowana wytrzymałość
- mniejsza kontrola
- trudniejsze generowanie rotacji niż poliestrowe

Dla kogo polecane?

- dzieci i juniorzy, zrywający naciąg rzadziej, niż co kilkanaście godzin gry
- początkujący i średnio-zaawansowani, poszukujący wysokiej dynamiki i komfortu gry
- osobom, które miały/mają kontuzje ręki (np. łokieć)
- gracze preferujący klasyczny styl gry bez dużej ilości rotacji w uderzeniach

Dla kogo niezalecane?

- gracze, którzy potrzebują wysokiej wytrzymałości naciągu

Przykłady: Babolat Addixion, Babolat Xcell, Head Velocity MLT

Owijane (wrap)

Mają pojedynczy rdzeń owinięty wieloma syntetycznymi włóknami. Ich zaletą jest niższa cena i uśrednione parametry. Polecane głównie dla graczy początkujących, dzieci i juniorów.

Zalety:

- dobra siła uderzenia
- niezły komfort gry
- umiarkowana ochrona ręki przed kontuzjami
- niezłe utrzymanie naprężenia

Wady:

- średnia wytrzymałość
- mniejsza kontrola
- trudniejsze generowanie rotacji niż poliestrowe

Dla kogo zalecane?

- dzieci i młodzież grająca rekreacyjnie
- początkujący amatorzy

Dla kogo niezalecane?

- dzieci i młodzież startujące w zawodach
- wszyscy gracze na poziomie średnio-zaawansowanym i zaawansowanym

Przykłady: Babolat Syn Gut, Babolat Spiraltek