



## **Att välja material - racket och gummi!**

För den som precis börjar med bordtennis är det en djungel att välja racket.

Frågorna är många: *Köpa ett färdigt limmat racket med gummi? Köpa en snabb stomme? Rak eller konkav stomme eller kanske en anatomisk? Hur tjock ska svampen vara? Snabbt eller långsamt gummi? Vilket gummi, nabbgummi med korta nabbar, långa nabbar, backside, anti???*

***Begreppen är många och är du ny i sporten förväntas du absolut inte att kunna, därför får ni nedan några enkla tips.***

- 1) Är man helt novis, vänd dig till någon av tränarna som stöd för att fråga om materiel. Att köpa ett för avancerat och dyrt racket bidrar till att du inte lär dig tekniken rätt.
- 2) Är man en ung spelare som precis skall börja spela och träna 1-2 ggr/vecka så klarar man sig med ett komplett färdiglimmat racket från butik. Välj ett allround racket som har mycket kontroll, bra skruv och inte så mycket fart. Ett sådan racket kostar vanligtvis ca 400-500 kronor och räcker 1-2 år om spelaren 1-2 ggr/vecka.
- 3) När man har tränat kontinuerligt och börjar tävla så bör man köpa ett fortsättningsracket. Fråga någon av ledarna om hjälp. Det går att beställa stomme och gummin efter önskemål och få det limmat av leverantören.

När det är dags att limma själv de första gångerna kan det vara bra att ta hjälp av någon erfaren i klubben. Även då är det bara att ta kontakt med någon av ledarna. Stommen kommer spelaren kunna behålla i flera år däremot byter man gummin efterhand det behövs antingen för att det blir slitet eller för att man vill och det är dags att uppgradera efter kompetens och spelstil. Tränar du 3+ ggr/v och tävlar de flesta helgerna kan nya gummin (plattor som de även kallas) behöva bytas 3ggr/säsong.

## **Utrustning i övrigt**

Efter att du har tränat bör racketen rengöras varje gång och det går alldeles utmärkt att bara använda vatten och en mjuk svamp att torka av damm. Viktigt är att ha ett skydd till ditt racket, gärna ett racketfodral för att skydda gummina mot damm och ljus. Oavsett se till att lägga det i en plastpåse för att skydda mot damm och smuts, vanlig fryspåse duger gott. Gummi åldras och torkar med tiden. Ett bra fodral kan också skydda mot slitage och stötar när man har racketen i väskan.



## **Egenkomponerat racket och att välja material i takt med utveckli**

När man blir lite bättre kan det vara bra att själv välja ut dom delar man tror kommer passa en bäst. Ett racket består så av en stomme, ett forehandsgummi och ett backhandsgummi. Det skall enligt tävlingsregler vara olikfärgade på backhand och forehand. Svart på ena sidan, och med en klar färg som tydligt kan skiljas från svart och från bollens färg på den andra sidan. Svart och röd är absolut vanligast.

För att kunna välja dom delar som passar bäst är det viktigt att känna till relationen mellan:

Kontroll Skruv Fart

Man brukar säga att ju mer fart och skruv ju mindre kontroll och vice versa. Det stämmer bra åtminstone i början när det är svårare att behärska fart och skruv.

Två andra begrepp är hårdhet och mjukhet. Ett hårt racket har en hårdare träff och ger högre fart. Ett mjukare racket har en mjukare träff och ger lägre fart. Vilket som ger bäst kontroll varierar efter förmåga och spelstil, men för dom allra flesta ger ett mjukare racket bättre kontroll. Det är också betydligt lättare att generera hög skruv med ett mjukare racket, men går att göra också med ett hårdare racket om man är kraftfull och skicklig. Så spelar ofta dom bästa spelarna, exempelvis Jan-Ove Waldner, Ma Long, Xu Xin m fl, med ett hårt racket genererar dom mycket hög fart och stenhård skruv genom så kallade loopdrives. Detta kräver dock årtal av träning för att behärska. För dom flesta är det bättre med mjuka eller medium hårda racketar, åtminstone till en början.

## **Stomme**

Det finns tre huvudgrupper av stommar:

1. Defensiv: Mjuk till medium. Större rackethuvud. Bra till kontrollerade skär och blockar. Och i kombination med mjuka skruvgummin (ofta klibb) bra till att generera hög skruv i servar, skär och loopar.
2. Allround: Mjuk till medium. Oftast normalstort rackethuvud. Bra till alla olika slag och spelstilar. Passar allra bäst för loop-spel en liten bit ifrån bordet. Bra till att generera hög skruv.
3. Offensiv: Hård och styv. Normalstort rackethuvud. Passar bäst för attack-spel nära bordet och loopdrive-spel på halvdistan. Bra till att generera hög fart och för avancerade spelare också mycket hög skruv.

Det finns två huvudmaterial för stommar. Dom allra flesta stommar är gjorda helt i trä. Olika träslag komponerade i olika lager ger stommar med olika spelegenskaper.

I modern tid är det dock också mycket vanligt att man använder kompositmaterial i stommar för att göra dom styvare och hårdare och ge dom en större sweetspot. Sweetspot är den area centralt på rackethuvudet där en riktigt bra träff kan genereras från ett slag. Ju större sweetspot, desto bättre. Det allra vanligaste kompositmaterialet är olika varianter av kolfiber (carbon), men även glasfiber och titanium förekommer relativt ofta.

En kompositstomme är normalt sett styvare och hårdare, ger mer fart, kortare bollträff, mindre vibrationer (mindre känsla). Detta upplevs oftast som lägre kontroll.

En mjukare trästomme ger mer vibrationer och har en längre träff. I och med att den kan hålla bollen längre har man mer tid att kontrollera bollen, samt att generera en bra skruv.

## **Gummin**

Alla ytgummin har en slät sida och en sida med nabbar. Det vanligast är att nabbarna är vända inåt, så att man spelar med den släta sidan. Dessa gummin kallar man inverterade eller helt enkelt backside gummin och beskrivs kortfattat nedan. Övriga material på gummin kan vara Anti och Nabb och deras egenskap är främst att ändra rotationen på bollen från motståndarens slag. Läs mer om Yasakas olika gummin här: <https://www.yasaka.se/productcategory/rubbers/>

## **Backside**

Backside-gummin har nabbarna inåt och således en slät spelyta och är dom i särklass vanligaste pingisgummina. Backside-gummin kombineras alltid med ett undergummi (svamp). Dessa gummin genererar normalt sett mest skruv och kan beroende på vilken svamp man använder också generera mycket hög fart. Svampen kan ha olika hårdheter och olika tjocklek. Ju hårdare och tjockare svamp, ju mer offensivt blir gummit. Det vanligaste är medium eller mjuk svamp i 1,5 till 2,2 mm tjocklek. Rekommendation till nybörjare är mjuk eller medium-mjuk svamp i 1,5 till 2,0 mm.

Som ni ser så finns det en djungel av alternativ och val och därför är det viktigaste rådet – är ni osäkra så fråga gärna tränarna som också har lite koll på utvecklingskurvan och vart du som spelare står i utvecklingen.

Limma racket: <https://www.youtube.com/watch?v=iOnYi0kPnu4&t=6s>

Spelregler: <https://sbtf.se/wp-content/uploads/2022/11/Spelregler-2022-2023.pdf>