

## Tennismailan valinta kilpelaajille

Tämä opas on koottu helpottamaan mailan valitsemista kilpelaajille. Tennismailavalmistajat tarjoavat pelaajille erittäin laajan valikoiman erilaisia mailoja. Valikoiman laajuus johtuu siitä, että jokaiselle pelaajalle tulisi löytää mahdollisimman hyvin hänen tarpeisiinsa sopiva maila. Mailan valitseminen voi kuitenkin tuntua alkuun vaikealta, koska jokaiselta mailavalmistajalta löytyy kilpelaajille vähintään 20 erilaista mailavaihtoehtoa, joiden jokaisen ominaisuudet ovat erilaisia.

Opas on jaettu kahteen osioon, jotka ovat mailan perusominaisuudet ja lisäominaisuudet. Mailan valinta lähtee aina liikkeelle mailan perusominaisuuksien kautta ja niiden oikea oppinen valinta kattaa jo hyvin monen pelaajan tarpeet mailan valinnassa. Lisäominaisuuksia voidaan pelaajan kohdalla miettiä silloin, kun pelaaja pystyy tunnistamaan erilaisia muutoksia lyönneissään mailan ominaisuuksien muuttuessa.

### 1. Mailan perusominaisuudet

#### **Pelaajan pituus vaikuttaa mailan pituuteen**

Kun valitaan pelaajalle sopivaa mailaa, tulee ensimmäisenä katsoa minkä pituisen mailan pelaaja tarvitsee. Mailojen pituudet alkavat 17 tuumaisesta ja jatkuvat aina reiluun 27 tuumaan. Maila on täysimittainen jos sen pituus on 27 tuumaa, mutta saatavilla on myös ylipitkiä mailoja esim. 27,5 tuumaisia.

Perussääntönä voidaan pitää, että alle 12-vuotiaalla pelaajalla tulisi olla vähintään 26 tuumainen maila. Sitten kun pelaajalla alkaa olla ikää 12 vuotta ja kun pelataan normaalilla tenniskentällä ja kovilla palloilla (keltainen) tulisi silloin viimeistään siirtyä täysmittaiseen 27 tuumaiseen mailaan. Koska ikä ja pituus eivät kulje aina samoissa olettamissa, sopivan mailan kokoa voi kätevästi myös mitata. Laita siis kilpelaajasi seisomaan selkä suorassa kädet rennosti vartalon sivuilla. Mittaa matka sormien kärjistä lattiaan. Tämä etäisyys on noin arvo sopivan mailan pituudelle (muuta arvo tuumiksi jakamalla saatu mitta 2,54:llä). *Vinkki: Juniorimailojen valinnasta voit lukea enemmän ohjeestamme ”Tennismailan valinta junioreille”.*

Täysikasvuisilla kilpelaajilla ylipitkien mailojen (esim. 27,5”) käyttö voi tulla kysymykseen silloin, kun pelaajalle halutaan syytä tai toisesta lisää ulottuvuutta pelitilanteissa. Suurin osa pelaajista pelaa kuitenkin normaalimittaisella 27-tuumaisella mailalla.

#### **Kokonaispaino tulee valita iän ja voimatasojen mukaan**

Perussääntö on, että tulee valita maila joka on mahdollisimman kevyt, mutta silti stabiili. Mailan stabiilius lisääntyy mailan painon kasvaessa ja stabiiliuden tarve kasvaa mitä kovempia lyöntejä pelaaja ja hänen vastustajansa lyövät ja onko käytössä keltainen kova pallo vai pehmeämmät ”täpläpallot” (punainen, orassi, vihreä).

Mistä tietää minkä painoinen maila on riittävän stabiili, kun stabiiliuteen vaikuttaa monta eri muuttujaa? Ao. taulukossa on koottuna hyvät oletusarvot iän ja sukupuolen mukaan, jotta sopiva maila löytyisi hieman helpommin:

	<b>Tytöt</b>	<b>Pojat</b>
<b>10-11v.</b>	250-265g	250-275g
<b>12-13v.</b>	265-280g	275-290g
<b>14-15v.</b>	280-295g	290-305g
<b>yli 15v.</b>	295-305g	305-315g

### **Kehän koko tulee valita pelaajan taitotason mukaan**

Kehän koolla tarkoitetaan mailan mittaa siitä kohdasta johon jänteet ovat kiinnittyneet. Nykyään mailojen kehän koko vaihtelee tavallisesti 95 kuutiotuumasta 110 kuutiotuumaan. On suositeltavaa nuorien kilpelaajien (11-14v.) valita maila 100-105 tuumaisella kehällä. Ja vanhempien kilpelaajien (15v. ja vanhempien) valitsevan mailan vähintään 95 tuumaisella, mielellään 97-100 tuumaisella kehällä. Mitä kokeneempi pelaaja on, sitä pienempi kehäisellä mailalla hän pystyy pelaamaan.

### **Kämmenen koko vaikuttaa kahvakokoon**

Täysmittaiseen mailaan kuin mailaan on saatavilla erilaisia kahvakokoja. Ne ovat numeroitu nolasta viiteen ja niiden todelliset koot ovat ilmoitettu tuumissa. Kahva no. 0 on pienin ja niitä esiintyy lähinnä lyhyissä juniorimailoissa. Kahva no. 5 on puolestaan suurin ja sitä esiintyy vain aikuisten mailoissa. Hyvä perussääntö on, että kun maila otetaan pelikäteen, pelikäden sormien ja peukalonvarren väliin tulisi mahtua vapaan käden etusormi leveydeltään.

**Edellä mainittujen neljän seikan perusteella, saadaan valittua pelaajalle sopiva maila, joka tukee pelaajan kehittymistä ja vähentää loukkaantumisriskiä. Lähde siis mailan valintaprosessissa aina liikkeelle mailan pituudesta, painosta, kehäkoosta ja kahvan koosta ja siirry tarvittaessa testaamaan myös lisäominaisuuksia.**

## **2. Testaamalla mailoja ja vertailemalla mailojen tuntumaa pelissä löydät omat mieltymyksesi (lisäominaisuuksien vertailu)**

### **Painopisteen valinta perustuu lähinnä pelityyliin**

Mailan painopiste vaikuttaa paljon mailan peliominaisuuksiin ja etenkin siihen miltä maila tuntuu käteen. Jos mailan painopiste on asetettu lähemmäs mailan kärkeä, tällöin maila tuntuu raskaammalta käteen kun mailaa pidetään läheltä nuppia kiinni. Jos taas mailan painopiste asetettu lähemmäs mailan kahvaa maila tuntuu kevyemmältä käteen samoin pideltynä. Mailan painopiste voi siis hämätä kun arvioidaan mailan kokonaispainoa.

Yleensä mitä kevyempi mailan kokonaispaino on, sitä kärkipainoisempi maila on painopisteeltään. Luonnollisesti sitä vastoin mitä painavampi maila on, sitä kahvapainoisemmaksi maila muuttuu. Painopiste vaikuttaa paljon siihen miltä maila tuntuu pelitilanteissa. Kahvapainoinen maila on painopisteensä vuoksi esimerkiksi verkkopelissä nopeampi käsitellä ja tuntuu tukevammalta kontaktissa palloon, mutta takakenttäpelissä vaatii pelaajalta pitkiä liikeratoja. Kärkipainoinen maila puolestaan antaa peruslyönteihin enemmän voimaa, mutta on vaikeampi käsitellä verkkopelissä.

Mailoja on myös valittavissa kärkipainoisuuden ja kahvapainoisuuden välimaastosta. Nämä ns. tasapainoiset mailat eivät loista kirkkaimpina kummassakaan kategoriassa (takakenttäpeli/verkkopeli), mutta mahdollistaa pelaamisen kaikilla pelin osa-alueilla tasaisesti.

### **Jäykkyys vaikuttaa voimantuottoon**

Mailan peliominaisuuksiin vaikuttaa myös mailan jäykkyys (kuinka paljon maila taipuu kontaktissa palloon). Jäykkyyttä mitataan matemaattisesti ja sen kuvaajana käytetään usein ra-arvoa. Arvon vaihteluväli on 55-75. Maila on jäykkä, jos sen arvo on 70 tai yli. Keskijäykkä, jos arvo on välillä 65-69. Ja maila on joustava jos sen arvo on alle 64.

Nykyisistä mailoista on tullut entistä jäykempiä, jotta pallon ja mailan välinen energiahävikki olisi mahdollisimman vähäinen. Tämä tarkoittaa siis sitä, että mitä jäykempi maila on, sitä enemmän se tuottaa voimaa. Kun jäykkyys laskee, sitä vähemmän maila tuottaa voimaa ja sitä enemmän pelaaja voi kontrolloida lyöntiään. Pelaajan onkin siis mietittävä hakeeko hän mailaltaan uudella mailallaan enemmän kontrollia lyönteihinsä vai voimantuottoa.

### **Jänneiden tiheys vaikuttaa kierteen määrään ja voiman tuottoon**

Jänneiden tiheys vaikuttaa kuinka paljon pallon saadaan luotua kierrettä. Mitä tiheämmässä jänneet ovat (esim. 18 pystyjännettä ja 20 poikkijännettä) sitä vähemmän pallon tulee kierrettä, koska pallo ei pureudu niin syväälle jänneiden väliin. Puolestaan väljemmällä jänneväliä varustetussa mailassa pallo pureutuu syväälle jänneiden väliin ja tuottaa enemmän kierrettä pallon (esim. 16 pystyjännettä ja 14 poikkijännettä).

Jännetiheys vaikuttaa myös siihen kuinka paljon maila antaa energiaa pallon. Väljä jännetiheys antaa pallon lisää vauhtia, koska jänneen pääsevät joustamaan enemmän. Tiheässä olevat jänneet puolestaan eivät jouta niinkään paljoa ja voimantuotto potentiaali pienenee.

Lisäksi on hyvä huomioida kaksi muuta seikkaa liittyen jännetiheyteen. Jänneiden liikkua enemmän, väljällä jänneväliä varustettu maila aiheuttaa jänneiden nopeampaa kulumista. Toinen seikka on jäykkyyden tunne, sillä jänneiden tiheys vaikuttaa myös kuinka jäykältä maila tuntuu. Harvavälinen maila tuntuu pehmeämmältä, kun taas tiheävälinen tuntuu jäykemmältä.

### **Mailan profiilin paksuus ja muotoilu**

Tennismailan kehysten muotoiluun on käytetty paljon insinööritunteja, jotta mailat toimivat mahdollisimman hyvin ja tuovat mailojen parhaita ominaisuuksia esille. Muotoilu- ja väriseikat ovat kuitenkin niitä mihin pelaajan viimeisenä pitäisi kiinnittää huomiota.

Mailan kehysten paksuus ja sen muoto vaihtelee suurensti sen mukaan mitä peliominaisuuksia mailassa on haluttu tuoda esiin. Voit kuitenkin tunnistaa erilaisia mailatyyppisiä mailan kehysten paksuuden mukaan.

Vähemmän voimaa tuottavissa ja usein painavammissa mailoissa kehys on usein ohuempi (n.18-21mm). Ja enemmän voimaa tuottavissa mailoissa ja usein kevyemmissä mailoissa paksumpi (n.22-26mm). Luonnollisesti mailan muotoilu voi vaikuttaa myös kuinka "anteeksiantava" mailan kehys on jos pallon osutaan huonosti. Tämä ei kuitenkaan saa olla kovin merkittävä valintaperuste mailalle, koska pokaosumissa todella harvoin syy on mailassa vaan pelaajassa itsessään.

## Swingweight

Swingweight on matemaattinen mittausarvo, joka on kuvaa mailan liikkuvuuden vastusta. Swingweight-termi esiintyy etenkin mailojen teknisissä tiedoissa sekä alan sivustoilla mailavertailuissa. Mitä korkeampi mailan swingweight-arvo on, sitä enemmän voimaa pelaaja tarvitsee voimaa liikuttaakseen mailaa lyönnin kaarella (swingi). Mitä matalampi mailan swingweight-arvo on sitä vähemmällä voimalla pelaaja saa mailan liikkeelle.

Kyseessä olevalla arvolla voidaan siis vertailla pelaajan voimataso vaatimuksia eri mailojen välillä. On kuitenkin muistettava, että kyseistä arvoa on tulkittava melko kriittisesti. Kun maila kohtaa kontaktissa pallon, pallossa on mailaan nähden vastavoimaa. Näin ollen vaikka pelaaja tarvitsisi vähemmän voimaa saadakseen itse mailan liikkeelle, tarvitsee hän enemmän voimaa pitääkseen mailan stabiilina kontaktissa palloon, koska maila itsessään ei tuota voimaa omalla massallaan.

Swingweight onkin yksi mailojen teknisimmistä arvoista, joka lasketaan muiden suoraan mitattavissa olevien ominaisuuksien pohjalta.

**Mailojen lisäominaisuuksien vertaileminen tulee tarpeeseen silloin, kun pelaajalle halutaan löytää optimaalisin maila, joka tukee hänen pelityyliänsä, lyöntitekniikkaansa tai halutaan parantaa jotain pelin osa-aluetta mailavalinnan avulla.**

**Tapio Männistö**

Päävalmentaja @ Tennis-61 Ry

**tapio@tennis61.fi**