



올바른 라켓 선택을 위한 7가지 Tip

다양한 라켓이 출시되는 가운데 누구나 한 번쯤은 어떤 라켓을 선택해야 할지 고민해 봤을 것이다. 테니스는 라켓 운동이기 때문에 라켓이 매우 중요하다. 라켓 선택에 있어 꼭 고려해야 할 7가지를 소개한다.

1. 헤드 사이즈(Head Size)

헤드 사이즈는 85sq.in부터 118sq.in까지 다양하지만 사이즈에 따라 라켓의 특징이 달라진다. 일반적으로 헤드 사이즈가 크면 파워는 향상되나 방향성이 부족하여 큰 스윙을 하는 상급자들은 잘 사용하지 않는다. 헤드 사이즈가 작으면 컨트롤에 많은 도움이 되나 더 많은 근력이 요구된다. 헤드 사이즈에 따라 라켓 장단점이 다르다는 것을 참고해야 할 것이다.

- 85sq.in~94sq.in(MID SIZE)
- 95sq.in~104sq.in(MID PLUS)
- 105sq.in~118sq.in(OVER SIZE)
- 119sq.in이상(SUPER OVER SIZE)

2. 밸런스와 무게(Balance & Weight)

밸런스와 무게는 그립의 끝부분에서 무게 중심의 위치를 설명하는 것으로 헤드 라이트는 밸런스가 310mm 이하, 무게가 310g~340g 이상이며 좀 더 기교적이고 조작성이 좋은 플레이어에게 적합하다. 밸런스가 320mm인 이븐 밸런스의 무게는 280g~300g 정도이며 초급에서 중급의 단계로 전환하는 단계 또는 주니어 라켓에

서 성인 라켓으로 전환할 때 선택하는 경우가 많다. 헤드 헤비 라켓은 밸런스가 330mm 이상, 무게가 250g~280g 이하 라켓으로 안정성과 공의 추진력이 좋다.

3. 프레임의 두께(Beam Width)

22mm 이하(컨트롤), 23mm~27mm(컨트롤&파워), 28mm 이상(파워)로 구분된다. 일반적으로 얇은 프레임의 라켓은 부드러운 면과 컨트롤이 장점이며 두꺼운 프레임은 강한 파워가 뛰어나다.

4. 경도(Flex)

0~100의 수치로 측정하며 일반적으로 45~75의 범위를 형성하고 있다. 숫자가 높으면 라켓은 강한 진동과 추진력(파워 베이스)을 제공하고 숫자가 낮으면 유연하면서 더 나은 제어력(컨트롤 베이스)을 제공한다.

5. 길이(Length)

라켓의 표준 길이는 27인치로 정해져 있지만 라켓을 만드는 제조사들은 나름 창의적인 해석으로 길이를 늘이거나 줄여서 생산한다. 라켓의 길

이에 따라 좋은 점과 불편한 점도 존재하기 때문에 라켓을 교체하기 전 시타용 라켓을 사용해 볼 것을 추천한다.

6. 스트링 패턴(String Pattern)

16X19 이하를 오픈패턴, 18X20 이상을 덴스패턴이라고 한다. 오픈패턴은 파워와 스핀이 좋지만 스트링의 내구성이 부족하다. 덴스패턴은 컨트롤이 좋고 스트링의 내구성이 보장되는 장점이 있지만 공의 반발력이 떨어진다.

7. 그립 사이즈(Grip Size)

국내에서는 4¼ 사이즈의 그립이 표준처럼 되어 있지만 손의 크기나 손가락의 길이를 측정하여 본인에게 이상적인 그립 사이즈를 찾아야 한다. 그립을 잡는 법을 필수로 점검해 웨스턴 그립과 이스턴 그립의 구성에 맞추어 선택하여야 한다. 웨스턴 그립은 손목 조작성이 용이해야 함으로 그립 사이즈가 얇은 것을 사용해야 하며 이스턴 그립은 정교함과 견고함이 우선시 되므로 두꺼운 그립을 추천한다. 🎾

클_이택기 스트링거(<http://tennisclicnic.co.kr>)
사진_GettyimagesBank