

認識網球裝備



網球拍 - 球拍規格 -1

- 球拍長度：
不可超過**73.7公分(29吋)**
- 球拍寬度：
不可超過**31.75公分(12.5吋)**
- 擊球面：
不可超過**39.4公分(15.5吋)**



網球拍 - 球拍規格 -2

- 擊球拍面：
不可超過**29.1公分(11.5吋)**
- 擊球拍面面積有：
小拍面**95**平方吋以下、
中拍面約**96-105**平方吋左右
大拍面**106**平方吋以上。



網球拍 - 球拍的材質 -1

- 製造網球拍的物料，由木頭進而金屬，一直到現在的合成材料，有些質料更是由航鈦科技引進的。
- 以往慣用的木拍和金屬球拍已遭淘汰。



網球拍 - 球拍的材質 -2

- 球拍材料多以混合形式來製造，藉混合的比例，來控制球拍的堅硬度及吸震能力。
- 球拍越堅硬，吸震能力越低。



網球拍 - 製造球拍的質料 - 1

目前製造球拍的材料有：

- 玻璃纖維：彈性較好，堅硬度不足。
- 硼(Boron)：非常堅硬，比其他材料更堅硬，但價錢很昂貴。
- 凱夫拉(Kevlar)：一種可吸收震盪的材料，原本是用來製造軍用頭盔及防彈衣。

網球拍 - 製造球拍的質料 -2

- 高系數石墨：非常堅硬，最多普遍採用的材料
- 陶瓷：比石墨質料更堅硬
- 碳纖維：硬度不高，但震盪少
- 鈦金屬：輕、堅硬，但價格昂貴

網球拍-握把

- 由玻璃纖維、橡膠等質料製造，再以軟墊或皮革纏繞，以保護手部。
- 拍柄的大小，與吸收擊球時震盪力成正比。
- 握把大小有不同尺寸可供選擇：
4 1/8英吋、4 1/4英吋、4 3/8英吋、4 1/2英吋



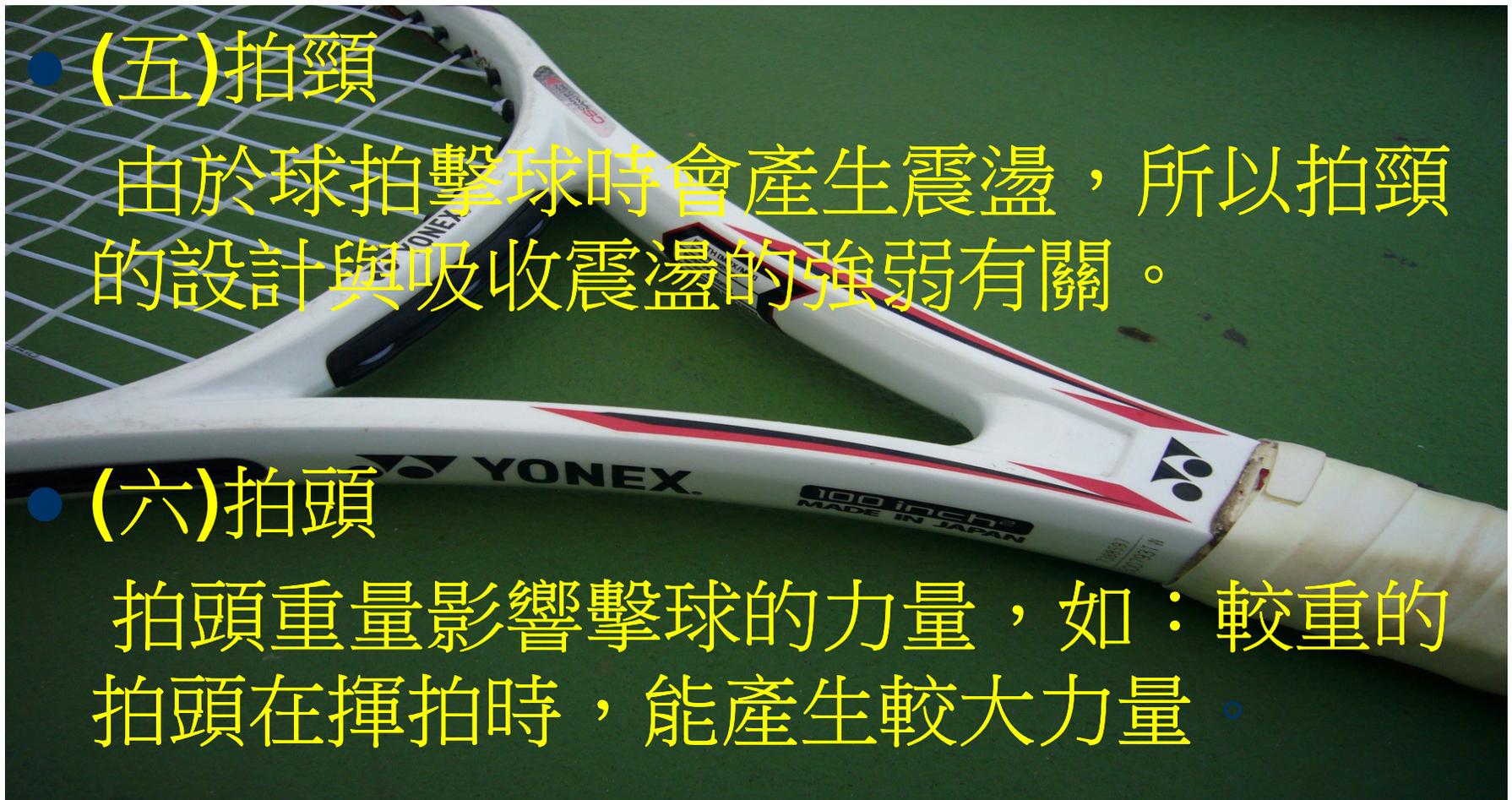
網球拍-拍頸 & 拍頭

- (五)拍頸

由於球拍擊球時會產生震盪，所以拍頸的設計與吸收震盪的強弱有關。

- (六)拍頭

拍頭重量影響擊球的力量，如：較重的拍頭在揮拍時，能產生較大力量。



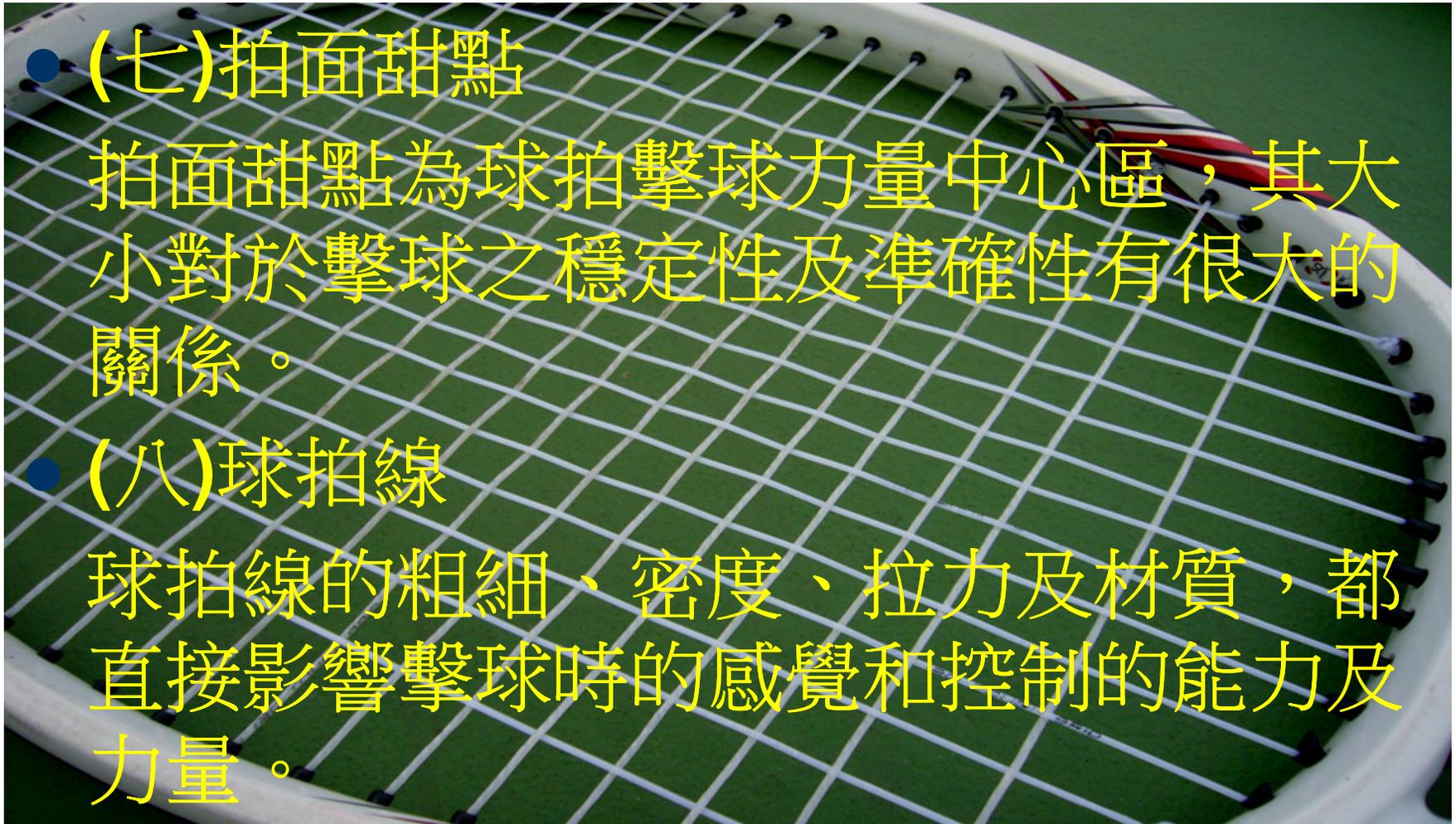
網球拍 - 拍面甜點 & 球拍線

- (七) 拍面甜點

拍面甜點為球拍擊球力量中心區，其大小對於擊球之穩定性及準確性有很大的關係。

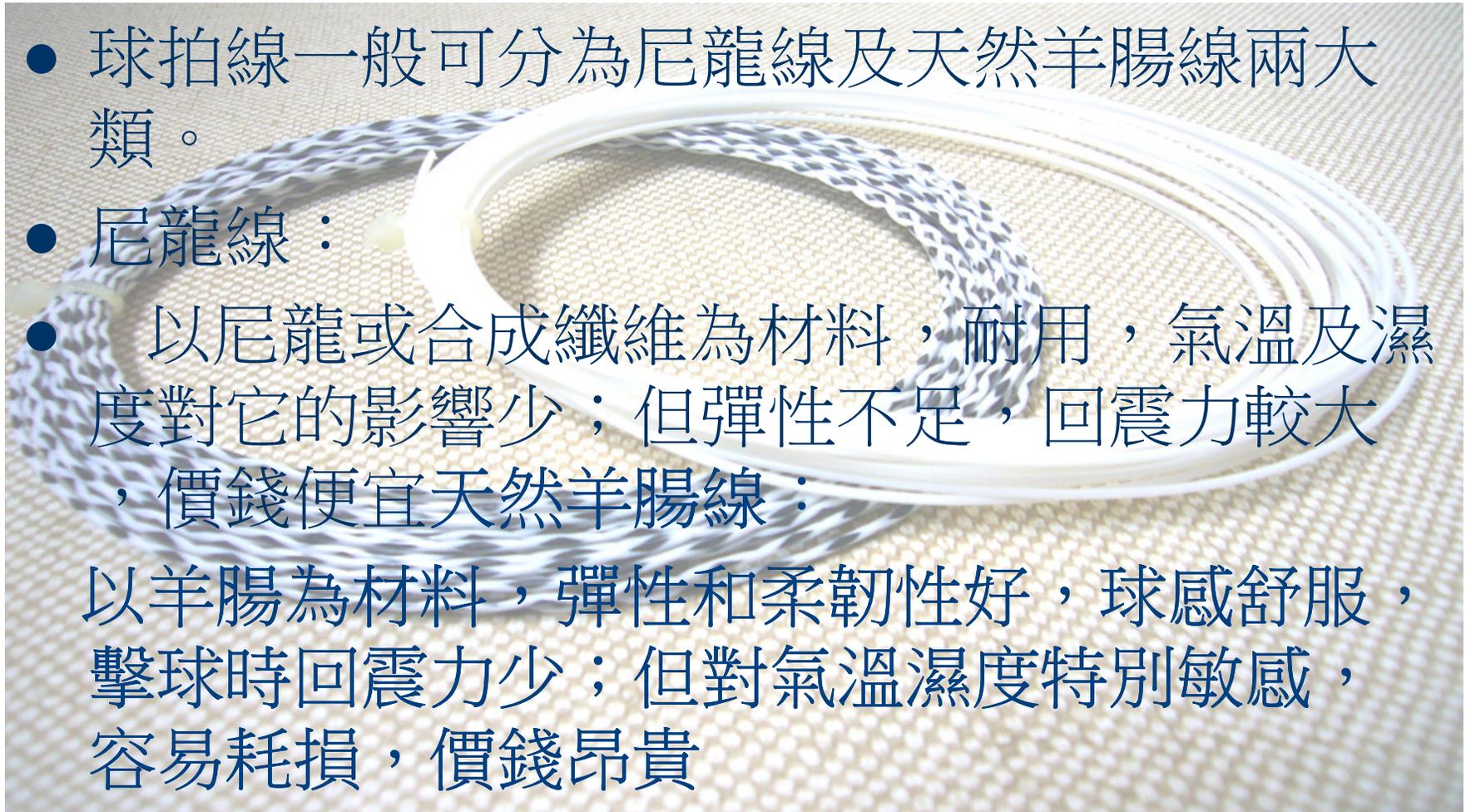
- (八) 球拍線

球拍線的粗細、密度、拉力及材質，都直接影響擊球時的感覺和控制的能力及力量。



認識球拍線(網線)－線材質

- 球拍線一般可分為尼龍線及天然羊腸線兩大類。
- 尼龍線：
 - 以尼龍或合成纖維為材料，耐用，氣溫及濕度對它的影響少；但彈性不足，回震力較大，價錢便宜
 - 天然羊腸線：
 - 以羊腸為材料，彈性和柔韌性好，球感舒服，擊球時回震力少；但對氣溫濕度特別敏感，容易耗損，價錢昂貴



認識球拍線(網線)－穿線

圖內左上:子母線

圖內左下:單一種線

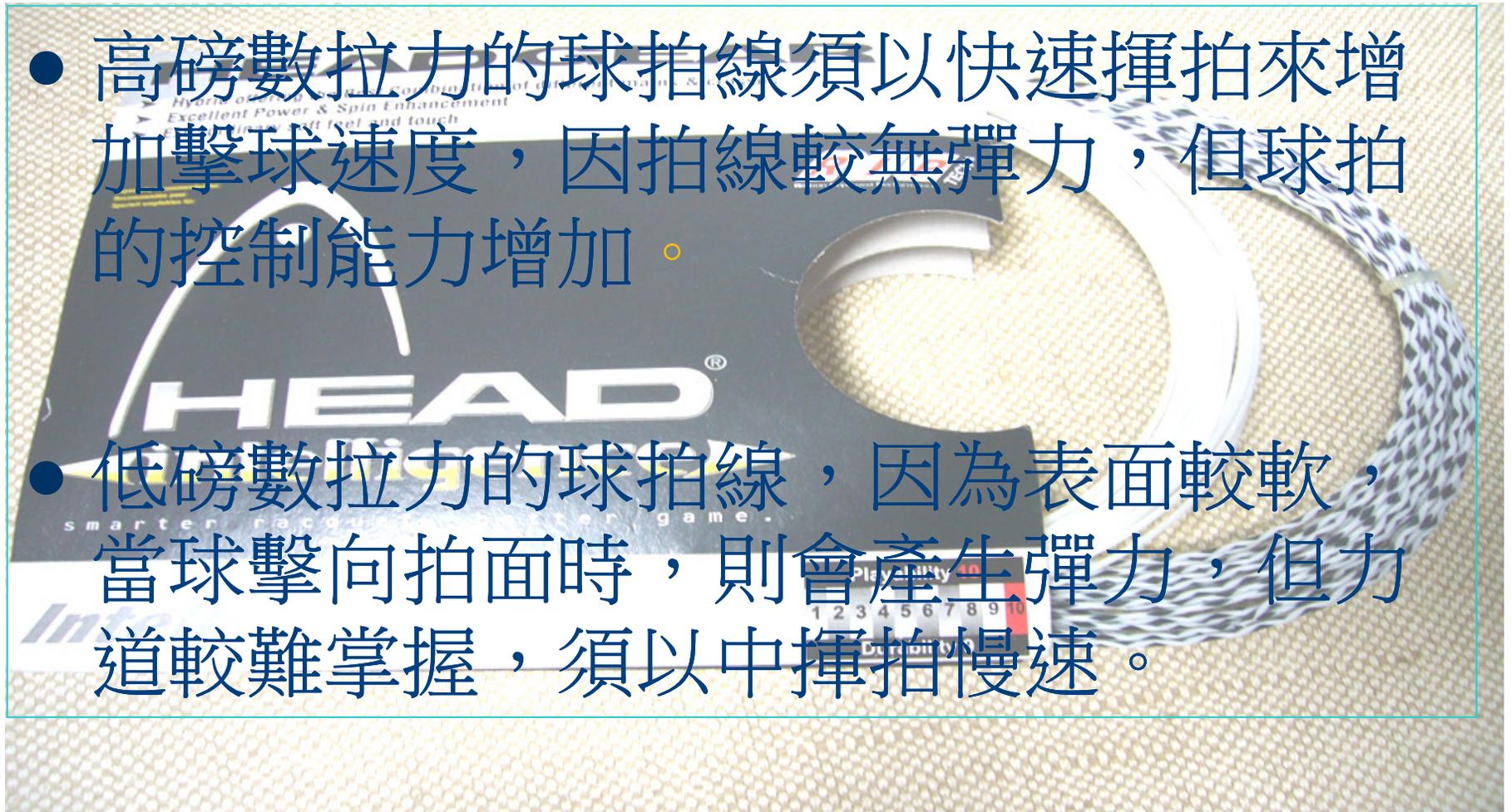
圖內右:單一種網線(200公尺)
每支球拍穿線約需(15公尺)

- 子母線:通常以垂直線穿耐用性佳的線，橫線穿較有彈性的線，以組合方式穿線。



如何選擇穿線磅數-1

- 高磅數拉力的球拍線須以快速揮拍來增加擊球速度，因拍線較無彈力，但球拍的控制能力增加。
- 低磅數拉力的球拍線，因為表面較軟，當球擊向拍面時，則會產生彈力，但力道較難掌握，須以中揮拍慢速。



如何選擇穿線磅數-2

選擇磅數除個人喜好外，亦有一定準則：

- 硬線無延展性，所需穿線磅數較低
- 軟線有延展性，所需穿線磅數較高

如何選擇穿線磅數-3

適合球拍的類型：

- 強打型**55-65**磅以上
- 一般型**50-55**磅
- 借力型(弱打型)**45-50**磅

參考資料

- 中華民國網球協會
- 學校體育教材教法與評量(國立編譯館)