

文明 · 高雅 · 时尚 · 健康

网球学练方法

WANG QIU XUE LIAN FANG FA

齐敦禹 编著

沈阳出版社

文明 · 高雅 · 时尚 · 健康

网球学练方法

齐敦禹 编著

沈阳出版社

图书在版编目(CIP)数据

网球学练方法/齐敦禹编著. —沈阳:沈阳出版社, 2007. 6
ISBN 978-7-5441-3354-8

I. 网... II. 齐... III. 网球运动—基本知识
IV. G845

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 074479 号

出 版 者:沈阳出版社

(地址:沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编:110011)

印 刷 者:大连日升印刷有限公司

发 行 者:沈阳出版社

幅面尺寸:145mm×210mm

印 张:5.375

字 数:168 千字

出版时间:2007 年 6 月第 1 版

印刷时间:2007 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑:杜雪松

封面设计:李会涛

版式设计:木 雨

责任校对:朱科志

责任监印:杨 旭

书 号:ISBN 978-7-5441-3354-8

定 价:12.00 元

联系电话:024-62564939

邮购热线:024-62564935

E-mail:2005snow@163.com

前 言

随着社会的发展,人民生活水平的提高,越来越多的人开始认识文明、高雅、时尚、健康的网球运动,并加入到其中来。在网球运动的过程中,人们希望了解并掌握网球的基本打法和技术技巧。基于此,作者编写了这本《网球学练方法》。

本书在总体指导思想上力求所述内容简明扼要,通俗易懂,图文并茂,突出实用性、趣味性和可读性,既适用于网球初学者阅读,也适用于具有一定网球基础的专业运动员。对广大的网球爱好者来说,这是一本不可缺少的参考书。

本书通过理论和实践的教学,收集和整理了大量学习网球的方法及措施,通过实际例子采取分层次、分阶段,由浅入深,先易后难,逐步深入的原则,对网球基本技术及高难技术动作进行了区分和总结。针对不同层次的读者,本书撰述时对个别章节进行了建设性推荐和舍取,提出了一些简单易行的学练方法,避免了许多不必要的时间消耗,大大提高了掌握网球技术的效率。

本书在借鉴国内国外网球训练和教学成功经验的基础上,结合国内国外优秀网球选手的技术动作和特点,并遴选出来介绍给读者,从而让读者在获取

网球学练方法

知识的同时得到美的享受。本书通过对网球运动起源及网球运动国内国外的发展现状介绍,会使读者对网球运动有更为深刻的了解。

本书在对网球技术方面进行了详细介绍的同时,还针对网球项目自身特点,向读者介绍了从事网球运动容易产生的一些运动损伤以及治疗、处理损伤的方法和措施,损伤发生后进行恢复的方法和手段。

本书对进行网球训练及网球比赛中所应具备的心理品质,以及培养适应这种品质的方法和手段进行了阐述。同时,本书还对网球比赛的组织、裁判方法、场地设备的准备等方面进行了详尽的介绍,为读者更好地从事网球运动奠定坚实的基础。

读者朋友,只要你认真阅读此书,就一定能从中得到自己所需要的东西,并伴随你一步步登上网球运动的更高境界。

本书在撰写过程中,得到张馨、刘珉、陆军、闫钊、于菲菲、张宇、周璐等同志以及潘洪平工作室的大力协助,在此表示感谢!

作者

2007年4月

目 录

第一章 网球运动概述	1
第二章 世界网球与中国网球运动的发展	3
第一节 世界网球运动的发展	3
第二节 中国网球运动的发展	5
第三章 认识网球运动	7
第一节 网球场地与器材	7
第二节 如何选择适合你的球拍	13
第三节 网球基本知识与网球常用术语	16
第四章 网球基本技术及学练方法	19
第一节 握拍方法	19
第二节 准备姿势	23
第三节 发球技术	24
第四节 正手击球	32
第五节 反手击球	42
第六节 双手握拍打反手	53
第七节 接发球	56
第五章 网球较高难度技术介绍	59
第一节 凌空截击球	59
第二节 高压击球	69
第三节 挑高球	72
第四节 高吊球	74
第五节 放短球、随击球和反弹球	77

网球学练方法

第六章 网球技术的日常训练	83
第一节 场外的练习方法	83
第二节 利用场地进行的练习方法	85
第七章 单打技术与学练方法	87
第一节 单打战术类型	87
第二节 单打战术分析	88
第八章 双打战术与学练方法	102
第一节 双打战术分析	102
第二节 双打战术要领	103
第九章 打网球所需具备的身体、心理素质及练习方法	110
第一节 网球身体素质的培养	110
第二节 网球心理素质的培养	112
第三节 赛前准备与调整	114
第十章 网球教学与训练方法	120
第一节 网球教学理念	120
第二节 网球训练方法	121
第十一章 网球运动中常见损伤及预防、治疗方法	124
第一节 常规损伤的治疗方法	124
第二节 具体损伤的预防、治疗方法	128
第十二章 网球的四大赛事、大师杯赛的简介	136
第一节 网球四大公开赛	136
第二节 网球大师杯赛	138
第十三章 软式网球赛简介	140
第一节 软式网球的起源和发展	140
第二节 软式网球的组织与比赛	142
第十四章 国际网球联合会(ITF)	145
第十五章 网球规则与裁判方法	148
第一节 网球场上的基本行为规范	148
第二节 网球比赛规则的说明与裁判方法	151

第一章 网球运动概述

随着社会的发展,越来越多的人开始接触与认识文明、高雅、时尚的网球运动,并最终加入到其中来。但是,人们对网球是何地、何时起源的却知之甚少。网球运动的起源及演变可以用四句话来概括:网球孕育在法国,诞生在英国,开始普及和形成高潮在美国,现盛行于全世界。

据资料考证,网球运动起源于法国,而其产生的时间却众说纷纭,莫衷一是。其中一种观点认为,早在 11 世纪,法国的僧侣们为调剂单调的生活,消除无聊的烦恼,常常进行一种用手掌击球的游戏,开始是对墙击球,后来两人对击,有时在两人中间挂一条绳子。这种流行于法国的击球游戏便是古式室内网球的雏形。另一种观点是,把网球的起源时间拖后到 12 至 13 世纪,其起源的方法大致相同,即法国的传教士常常在教堂的回廊里,用手掌击打一种类似于小球的物体,以此来调节刻板的教堂生活。渐渐地这种活动传入法国宫廷,并很快成为王室贵族们的一种娱乐游戏。当时他们把这种游戏叫做“Jeu de paume”(法语,用手掌击球的意思),即“掌球戏”。14 世纪中叶,法国王储将这种游戏使用的球赠送给英王亨利五世,于是这种游戏便传到了英国。当时,这种球的表皮是用埃及坦尼斯镇所产的最为著名的绒布——斜纹法兰绒制作的,英国人就将这种球称为“Tennis”(英文,网球),并且流传下来,直到现在我们使用的球还保留着一层柔软的绒面,“Tennis”也就成了网球运动的专用语。

15 世纪,这种游戏不再用手掌击球,而是改用板拍打球了,并很快出现了一种用羊皮纸做拍面的卵形球拍,最终演变为穿弦的球拍。尽管这种球拍并不美观,拍柄也较重,但与手掌击球的方法相比,无疑是一种极大的进步。与此同时,场地中央的绳子也改换成了球网。16 世纪,古式室内网球成为法国的国球。16~17 世纪是这种活动的兴旺时期,它不再

网球学练方法

是一种单调的游戏,而是形成了一种比赛。在欧洲,尤其是英国,诞生了自己的游戏规则,并专门建造了球场,规定了场地的大小,制定了相应的比赛规则。由于这种活动只是在法国和英国宫廷中流行,所以网球运动亦有“宫廷网球”和“皇家网球”的称谓。

18 世纪,随着资本主义的兴起,网球运动冲出了宫廷,逐渐在资产阶级和市民阶层中开展起来。到了 19 世纪,网球成为欧美盛行的一项运动。1873 年,英国的温菲尔德(Walter Clopton Wingfield)少校改进了早期网球的打法,并把场地移向了草坪。同年,他又出版了《草地网球》一书,提出了一套接近于现代网球的打法。这项运动的球场,中间窄(6.40 米),两端宽(9.10 米),两条边线各长 18.28 米,网中央的高度为 1.42 米,网柱高度为 1.52 米,记分则采用羽毛球的 15 分为一局。由于温菲尔德对近代网球的产生做出了一定的贡献,他为此获得了英国女王维多利亚勋章。嗣后,他的半身雕像挂在伦敦草地网球协会会址的走廊里。1877 年,网球协会在英国伦敦外温布尔登设置了几片网球草地。同年 7 月,伦敦举办了首届草地网球锦标赛,即温布尔登第一届比赛。为此,亨利·琼斯同另外两个人为这次比赛制定了全新的规则,他本人还担任了比赛的裁判。当时,球场为长方形,长 23.77 米,宽 8.23 米,发球线离网 7.92 米,网中央高度为 0.99 米。发球员发球时,可一脚站在端线前,另一脚站在端线后。发球失误一次而不判失分。记分则采用古式室内网球的 0、15、30、40 每局记分法。可以说,亨利·琼斯是现代网球的奠基人。

1878 年,网球运动在规则和场地上又有了修改:增加了双打,场地两边各增加 1.37 米,发球线距网 6.40 米。1882 年,球网两端高度被确定为 1.07 米,中央高度为 0.914 米。从那时起网球场地的面积规格及球网的规格就再也没有发生变化。

第二章 世界网球与中国 网球运动的发展

第一节 世界网球运动的发展

1878 年以来,草地网球已由英国的移民、商人和驻军等传至全球,如加拿大(1878 年)、斯里兰卡(1878 年)、瑞典(1879 年)、印度和日本(1880 年)、澳大利亚(1880 年)、南非(1881 年)。

1881 年,世界上诞生了第一个全国性网球协会——美国全国草地网球协会(“全国”两字于 1920 年取消)。该协会于当年 8 月 31 日至 9 月 3 日在罗得岛纽波特港举行了第一届美国草地网球的男子单打和男子双打锦标赛,采用了温布尔登的比赛规则。参加比赛的有 26 人,获得单打冠军的是理查兹·西尔斯(他连得 7 年冠军),双打冠军则是克拉克与泰勒。

从 1887 年开始,美国举行了草地网球女子单打锦标赛;1890 年举行女子双打锦标赛;1892 年举行混合双打比赛。由此,美国的网球运动得到了空前的发展。在两次世界大战中,全世界的网球都停赛了,惟独美国没有停下来。相反,美国的网球运动出现了令人惊异的高峰,极盛时期,竟有 4000 万人参加了网球运动。所以直到今天,美国的网球运动始终处于世界领先地位,优秀的网球明星层出不穷。

19 世纪 90 年代中期,网球运动进入了初步发展的阶段,许多国家和地区组织了网球协会,并定期举行比赛。1888 年,英国草地网球协会成立;1904 年,澳大利亚草地网球协会成立……

1913 年 3 月 1 日,法国的巴黎成立了世界网球的最高组织——国际网球联合会。国际网球联合会的成立为网球的进一步发展开辟了一条更加广阔的道路。

网球学练方法

1919年,法国的苏珊妮·林格小姐在一次比赛中竟然击败了蝉联四届温布尔登冠军的张伯孙,开创了后来六届夺得单双打冠军的霸业。她首次穿上了无袖的短衫,配以短裙,打破了英国规定的传统服装,为改革女子网球服装做出了贡献。

20世纪二三十年代是网球的黄金时代,网坛上涌现出一批有史以来最优秀的选手。美国的比尔·蒂尔登在1920~1926年间曾获两次温布尔登冠军,在六次戴维斯杯的角逐中保持了一场不失的记录。法国的苏珊妮·林格和美国的海伦·维尔斯轮流坐庄,称雄网坛。美国的唐·巴基一连包揽了澳大利亚、法国、温布尔登和美国网球公开赛冠军,成为历史上第一个获得大满贯的选手。

20世纪70年代以后,网球又得到了进一步的发展。据资料统计,到1983年,美国有4000多万人在打网球,其中青少年占2000多万人;意大利有3000多个网球俱乐部,仅会员就有150万人;墨西哥和澳大利亚几乎全民打网球,网球运动已普及到世界各地。据1960年统计,美国仅加利福尼亚州的32所大学就有452片场地,另外11所大学有492片(室内65片)场地。人口只有600万的瑞士,1971年有1384片网球场,到1980年增加到2589片。在亚洲地区,网球运动的开展虽比欧美慢些,但仅从几个统计数字就可窥见网球在人们心目中的突出地位。众所周知,香港地皮紧缺,寸土寸金,但到1980年已有110多片网球场。台湾仅台北市就有172片网球场,网球协会的会员已达14950人以上。随着网球运动在世界各地的普遍开展,世界尖子选手已遍布于各个国家,打破了以美国、澳大利亚等少数国家一统天下的局面。此时,网球的打法比较明确,技术、战术变化趋向更加完善、成熟,顶尖选手的风格比较突出,场地、设施不断更新,高科技手段的逐渐运用,电视转播及商业化的运作,使网球比赛更加丰富,人们对网球的关注达到空前的高峰。例如,允许职业选手参加温布尔登等锦标赛,开创了职业网球巡回赛的先河,取消了职业选手和业余选手的界限,大大增加了大赛的激烈程度和选手竞争的气氛,促进了运动技术水平的提高,吸引了广大网球爱好者从事该项运动。现代科技在球拍等器材制作中的运用,造就了一批年轻的优秀选手,从而促进了网球运动的发展。20世纪70年代,美国人吉米·康纳斯第一次使用

第二章 世界网球与中国网球运动的发展

了铝合金“威尔逊 T-2000”型球拍就获得了五次美国网球公开赛的冠军。截至 1987 年,世界上平均每个星期都有网球国际比赛,地点分布世界各地近百个城市。

进入 20 世纪 90 年代后,网球运动的发展有如下几个特点:一是普及,据统计,1990 年初在国际网联注册的就有 156 个协会;二是水平高,争夺更加激烈;三是随着器材的更新,新材料在球拍上的使用使比赛向着力量速度型方向发展;四是随着网球各大赛奖金的不断提高,网球的职业化、商业化程度越来越高。总之,作为世界第二大运动的网球运动将以其无与伦比的魅力和不断发展的技术赢得越来越多的爱好者和观众,它将成为世界人民生活中,甚至是生命中不可或缺的一部分。

第二节 中国网球运动的发展

据史料查证,1885 年前后,网球运动开始传入中国。1898 年,这项运动就由外籍人员传到宁波。1925 年,宁波基督教青年会在宁波江北火车站开辟了简易网球场,并组建网球队,队员 16 人。这是迄今所知浙江存在最早的网球队。

旧中国,从 1910 年第一届全运会开始到 1948 年第七届全运会,每届都设有网球比赛。从第四届开始,全运会有了女子参加的比赛。

中国网球界自 20 世纪初期跟国际网坛就有了交往。旧中国的男子网球队参加了 1915 年第二届至 1934 年第十届远东运动会。女子队参加了第六届至第十届远东运动会的网球表演赛。1924~1946 年,中国选手还参加了 6 次戴维斯杯网球赛。当时最著名的网球选手有林宝华、邱飞海、许承基等。邱飞海成为参加温布尔登网球赛的中国第一人,随后许承基也参加了温布尔登网球赛。许承基的最好成绩是打入第 4 轮,并于 1938 年被列为第 8 号种子选手,同年他蝉联了英国硬地网球锦标赛的两届单打冠军。林宝华和邱飞海还登上过第八届远东运动会的冠军领奖台。

新中国成立后,1950 年在上海举行的全沪网球公开赛上夺得冠军的是青岛市的一名工人。

网球学练方法

在党和政府的重视以及网球爱好者的推动下,1953 年中国网球协会成立,并在天津市举办了第一次全国网球表演赛。

1956 年中国网球选手又重新恢复参加国际比赛,1959 年新中国的第一代网球选手朱振华和梅福基在波兰索波特国际网球赛中首次赢得男子双打冠军。

1980 年中国被国际网球联合会接纳为正式成员。中国的网球运动水平得到了快速发展。

近两年来,中国女队在国际网坛取得了辉煌战绩。2004 年 8 月 24 日在雅典举办的奥运会上,中国网球女子双打选手李婷/孙甜甜为中国队夺得了首枚奥运会网球双打金牌。2006 年 7 月 26 日在北京国际网球中心举行的联合会杯世界组附加赛中,中国网球运动员李娜首次打进联合会杯世界组 8 强,创造了新的历史。

如今,网球运动已在中国得到了普及,涌现出大批网球爱好者,学习打网球的人与日俱增。

第三章 认识网球运动

第一节 网球场地与器材

网球运动能发展到今天这般精彩纷呈,场地与器材方面的改良和创新是一个重要的推动因素。初学者应该了解一些有关场地、器材方面的知识,这对于网球技术水平和网球欣赏水平的提高都很有价值。

一、网球场地

在欣赏一场比赛或者欣赏一名球员的表演时,网球场总是充当着“大舞台、大背景”的角色。球场的环境、设施,地表的颜色、质地等等,球员与它们融合在一起、映衬在一起,带给观众很好的视觉享受。除此之外,不同质地的网球场更给球员提供了不同的发挥技艺、展现风采的天地,不同的球场更造就了不同类型和不同风格的选手。草地,古典而优雅,虽然疾风迅雷般地厮杀、争夺,全然没有绅男淑女的矜持,但隐隐透着的仍是大家风范与气度;红土地,凝重而深沉,不屈不挠的搏杀、奔跑中,蕴含的是对胜利的渴望;硬地,跳跃而多彩,充斥着无拘无束的天性,放任着满天满地的幻想。网球运动员是很幸运的,因为可以有机会体验如此迥异的气质。画画儿的人不能不知道自己面对的是宣纸还是画布,打网球的人同样不能不知道自己是在什么样的球场上打球,而看球的人若不了解网球场则等于失掉了一大半与球员同生死共命运的相通之感,也少了许多可以与球员相交流的语言。

(一)草地网球

这是历史上最悠久、最具传统意味的一种场地。由于网球运动对草的特质、规格要求极高,而适宜的草籽又不具备良好的适应性,加之气候的限制以及其需要极周到、细致的保养与维护,费用极其昂贵,所以此种球场(特别是对用做正规比赛的草地网球场)很难被推广到世界各地。目前,每年的寥寥几个草地职业网球赛事几乎都是在英伦三岛上举行,且时

网球学练方法

间大多集中在六七月份,温布尔登锦标赛是其中最古老也最负盛名的一项赛事。

草地球场的特点是球落地时与地面的磨擦小,球的反弹速度快,对球员的反应、灵敏、奔跑速度、奔跑技巧等要求非常高。同时,球员也利用此特点大打“攻势网球”,发球上网、随球上网等各种上网强攻战术几乎被视为在草地网球场上制胜的唯一法宝。底线型选手在草地网球场上常常会无功而返。

(二)人造草地

这是天然草场的仿效物,其结构有点儿像地毯,只不过底层是尼龙编织物,其上栽植的是束状尼龙短纤维。为保持纤维的直立性,纤维之间需以细沙为填充物。这种场地需要平整、坚固的基底,附设有良好的排水结构,并且因其白色界线是与周围场地直接拼编在一起的,所以免去了许多诸如划线等维护上的麻烦,也使其成为全天候场地的一种。维护者只需经常梳平整理并适时增添其间的细沙就可以了。

(三)软性场地

这是不被人熟知的一个名字,但若提到法国公开赛的红土球场,人们立即就不会有陌生感了,它是“软性球场”最典型的代表。另外,常见的各种沙地、泥地等都可称为软性场地。此种场地不是非常坚硬,地表铺有一层细沙或砖粉末,特点是球落地时与地面有较大的磨擦,球速比较慢,球员在跑动中,特别是在急停急回时会有很大的滑动余地。所有这些决定了球员必须具备比在其他场地上更优良的意志品质和更出色的奔跑、移动能力,否则很难取胜。在这种场地上比赛对球员是极大的考验,尤其考验其在底线相持的功夫。球员一般要付出数倍的汗水及耐心在底线与对手周旋,获胜的往往不是频繁上网者,而是在底线艰苦奋斗的一方。值得一提的是,沙地或泥地网球场虽然造价比较低,但保养和维护起来却是相当麻烦的,平时它需要浇水、压平、划线、扫线,雨天过后它需要平整、滚压等等,因此要求打球的人更应该对场地及场地上的一切设施倍加爱护。

(四)硬地网球

这是最普通的一种场地了,经常打网球的人没有不熟悉此种场地的。它一般由水泥和沥青铺垫而成,其上涂有红、绿等漂亮的颜料或铺有一层高级塑胶面层。其表面平整、硬度高,球的弹跳非常有规律,但球的反弹

速度很快,平时易于清扫和维护,基本上用不着很精心地照顾。许多公共网球场都采用这种硬地球场。需要注意的是,硬地不如其他质地的场地弹性好,初学者在其上练球时应加强对自己的身体保护,特别是膝、踝关节,否则由于初学者奔跑、移动的方法可能不尽正确,地表的反作用又很强很僵硬,所以比较容易对一些部位造成伤害。自我保护的办法是:时刻保持膝关节的弯曲,以便随时依靠膝关节的升降和缓冲抵减来自于地面的反作用力;奔跑时重心落在前脚掌上以使整个身体更有弹性;变向回动时也尽可能地降低重心。

(五)合成塑胶场

此种场地的材质与塑胶田径跑道的材质属同类,它以钢筋混凝土或其他类似的材质结构为基底,表面铺撒的是合成塑胶颗粒,其间以专用胶水相粘。这种场地的弹性及硬度依塑胶颗粒的大小、铺撒的紧密程度及其本身的特质而定。塑胶场地颜色艳丽、管理方便,室内外皆可铺设,也是可供选择的理想的公共球场。

(六)网球地毯

顾名思义,这是一种“便携式”可卷起的网球场,其表面是塑胶面层、尼龙编织面层等,一般用专门的胶水粘接于具有一定强度和硬度的沥青、水泥、混凝土土基底的地面上即可,有的甚至可以直接铺展或粘接于任何有支持力的地面上。其铺卷方便、适于运输且有非常强的适应性,室内室外甚至屋顶都可采用。球的速度需视场地表面的平整度及地毯表面的粗糙程度而定。在保养上,此种场地也是非常简单的,只要保持地面清洁,不破损、不积水(要与相应的排水设施配套)就可以了。

以上几种球场都是人们很熟悉的,除此之外还有专门用于儿童的小球场,在此不多作介绍。图1是标准的网球场:

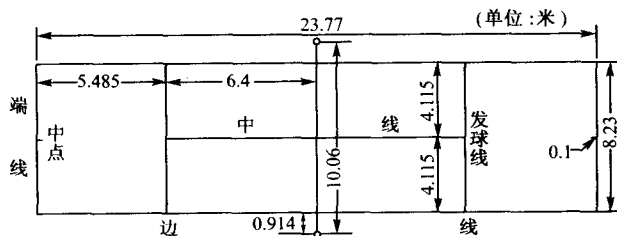


图1

网球学练方法

网球场地为长方形。单打球场长 23.77 米,宽 8.23 米;双打球场两边各加宽 1.37 米。球网将球网场横隔成相等、对称的两个区域。网高 0.914 米,球网两侧 6.4 米处各有一条与端线平行的横线为发球线,两条发球线中点联结的线叫中线,中线把发球线与边线之间地面分成四个相等的发球区(即本、对方各分为左、右两区)。

二、网球器材

(一)球拍

我们经常说“球拍就是手的延伸,是球员身体的一部分”。运动员用一把好球拍,无异于为自己添了只好手,所以如果有条件的话,初学者从最初学握拍起就应该用一把好球拍。因为球拍越好,其与手的亲和力就越强,而这种亲和力有时几乎决定着初学者掌握技术和提高水平的速度。好球拍的另一个优点是可以对球员的身体起到一些保护作用,特别对于初学者而言,发力的不规范及动作的不尽合理,会给身体特别是手臂造成某种不适。而一把好球拍则可利用其良好的弹性及力的传导性形成明显的减震效果,从而把这种不适降到最低程度,避免手臂的劳损。

国际网球联合会(ITF)制定的网球竞赛规则中对球拍有如下一些专门的规定,了解这些规定对我们选购球拍是颇为有用的。这些规定是:①球拍的击球面必须是平的,由弦线上下交替编织或联结组成,其组成格式应完全一致。每条弦线必须与拍框联接,特别是穿线后其中心密度不能小于其他任何区域的密度。弦线不应有附属物或突起物:如有附属物,只限于用以限制或防止弦线的磨损、振动或分散重力,其大小和布置均应合理。②框和拍柄的总长不得超过 81.28 厘米,总宽不得超过 31.75 厘米。拍框内沿总长不得超过 39.37 厘米,总宽不得超过 29.21 厘米。

球拍根据其材料的性质,可分为高强度球拍(英文叫 Stiff racket)及相对来说的软质球拍(英文叫 Flexible racket)。其中高强度球拍的控球能力相当强,适用于上网型或非常强调球的旋转的选手,但这种球拍由于柔韧性欠佳,所以不能利用球拍本身的弹性给球以很好的推进速度,手感比较僵硬。软质球拍的弹性非常好,手感比较灵活,能够给球以很大的推进速度,但是其控球的能力稍逊。球拍的重量及拍头与拍柄重量的平衡要根据球员驾驭球拍的能力及个人的偏好而定。有人喜欢拍头比拍柄