

小安心的運動小常識：『如何選購羽球拍』篇

羽球可說是一項全民運動，舉凡國高中校園，甚至大學裡都有許多同學喜愛這項運動。人家說「工欲善其事，必先利其器」，羽球拍在運動過程中占了相當大的關鍵，「好的羽球拍帶你上天堂，不好的羽球拍讓你很受傷」，小安心今天就要教各位粉絲朋友如果挑羽球拍唷！

挑球拍主要是以打起來順手為前提，這是最重要的要素。「買拍之前如果可以借別人的來試打會好一點，貴的球拍並不一定比較好，就算是金拍銀拍，如果用起來不順手，都不是好拍。」

再來，除了這個考量之外，當然就是品牌，有時候品牌是一種保障。目前最廣為人知的羽球拍大廠是 YONEX，還有 VICTOR.....等，價格大約從一千出頭到五千之間。現在很多羽球拍都標榜奈米科技，至於效果如何就見仁見智了。

另外，球拍的重量也有細分，通常分四個等級，分為 2U~4U。2U 是八十七克以上，這是最重的，4U 是最輕的，重量不同也影響手感，「如果新手拿 2U 的球拍，手腕很容易受傷。再來是中桿，中桿有硬有軟，愈硬的中桿需要愈強的腕力，如果新手拿到中桿太硬的球拍，通常手會容易受傷。」

而球拍的網子也有大學問，球拍線的磅數就是拉線的磅數，磅數越高線越緊，拍面就越硬。要穿多少磅數要看你的肌耐力，正常人大概 18~22 磅，有一定技術的 23~25 磅，選手級 26 磅以上，通常世界級的選手大概都 28 磅 32 磅等。磅數高，球頭碰到拍面的時候不會停滯，有多大力量，就打出多少質量的球。也就是說，力量反映在球的質量上會很快很直接。

至於中桿，「中桿硬的話，跟拍線硬的道理是一樣的。中桿軟一點的球拍可能在控球上面會比較輕鬆，而中桿硬的球拍就適合殺球很大門的球員。除了這些因素，平衡點也是需要考量的結構，如果球拍的重心比較前面，也就是說拍頭比較重的話，那麼這支球拍適合攻擊；如果球拍的平衡點偏後，也就是拍頭比較輕的話，那麼這支球拍適合防守。」

