

打擊的力學與生理學



- 打擊力學原則
 - 在前上方擊球；
 - 由後向前轉移重心；
 - 側身屈膝蹬腿轉髖、展肩展胸、甩肘扣腕；
 - 拍面轉正擊球；
 - 發力節奏是放鬆、用力、放鬆。
- 打擊優勢生理要素
 - 施力之下肢、軀幹及上肢等部位的相關肌群要有強大肌力、爆發力及柔軟性。
 - 全身要有高度的協調性。

