

## 肩上發球的小竅門

許多人總認為上手發球能不能過網的關鍵在於「力量的大小」，這個看法其實是不對的。如果真的取決於力量的大小，那麼國中、國小女生為何能夠用上手將球發過呢？因此最關鍵的地方在於「身體重心」的轉移。重心轉移可以幫助我們省下許多力氣，更能幫助我們將精神放在瞄準球的落點上，以下的發球要點，希望能夠幫助對上手發球感到苦惱的球友們。

### 1. 重心由後向前移動

重心的移動是發球最重要的部分，特別是單純站著發球時。常見的錯誤是預備時中心放在後腳，卻在擊球後只讓重心移動到兩腳中間而已。如此一來手臂與肩膀需要更用力擊球，才能讓球飛越網子，甚至有些人還會對球「煽巴掌」，不僅難以固定擊球點，更有可能因為沒有紮實打到球，造成肩膀或手肘受傷！

許多球友在練習上手發球時，容易在擊球瞬間忽略將重心往前方移動，只單純靠手的力量完成發球。

### 2. 擊球後可以向前走輔助重心轉移

其實重心的轉移是日常生活中常見的動作，站立後邁開步伐向前走便是其中一個例子。因此上手發球的動作，也可以利用這個方法來達成重心轉移。下圖就是常見較不好的「煞車型發球」，觀察後我們可以發現，發球員在擊球時重心移動到前腳就停住了，導致後腳向前的力量無法完整傳遞到球上，並且因為這突然煞車的動作讓我們更難施力。

### 3. 拋球時稍微向前拋

在進行上手發球練習時，也可以嘗試預備時將拿球的手與肩同高平舉，並在發球時直直向上方拋起，或是稍微向腳尖的方向前拋，幫助瞄準。

另外，擊球後讓身體順勢進入球場，便可以大幅提高上手發球的成功率。平常比賽時發完球是不是也要盡快進入場內防守呢？因此可別忽略掉這個小細節，不僅成功率提升，更能快速回到場上幫助防守！