

## 林園中學桌球運動發展經緯(2008~2018)

周資眾<sup>1</sup>、許銘華<sup>2</sup>、孫明德<sup>3\*</sup>

<sup>1</sup> 義守大學體育室

<sup>2</sup> 國立中興大學體育室

<sup>3</sup> 國立中興大學運動與健康管理研究所

### 摘要

本文目的旨在探討林園高中桌球隊發展經緯，經綜合事後回溯、文件分析及面對面訪談等方法；研究範圍以2008-2018年為限。探討主軸側重桌球隊系統科學化訓練計畫，分析桌球運動員選材、訓練、參賽等選訓賽策略，最後思考如何永續經營力爭上游更上一層樓，輔導球員高中畢業後的升學與就業出路，完善運動員的選-訓-賽一條鞭制度，按部就班打響林園桌球品牌。

**關鍵詞：**桌球、運動訓練法、成功模式

通訊作者：孫明德

電話：0919665628

台中市南區興大路145號

傳真：04-22852400

國立中興大學運動與健康管理研究所

Email：pscdkimo@yahoo.com.tw

## 壹、前言

回顧林園高中桌球隊成立過程，自 1998 年起，從高雄市英明國中畢業計有 7 位國手級選手、高雄縣鳳甲國中畢業有 4 位國手，其中有 2 位代表國家參加國際級賽事，分別獲得青少年組及成人組金銀牌，為了讓這 11 位優秀桌球菁英能根留在地 (高雄)，這個構想獲得前高雄縣長余政憲全力支持，適逢林園中學體育班成立之際，本於不讓優秀選手外流美意，此時，在原高雄縣桌球委員會總幹事黃鐘龍極力奔走促成，林園中學桌球隊於焉成立。林園中學前後歷經黃隆正、尹鳳珠、蘇恭敏、莊訓當、黃碧惠等歷任校長延續推展，卓然有成。成軍 20 年以來，共計培育少年、青少年、成人等國手 30 位以上，成為南台灣培育桌球國手之搖籃。當年北部淡江中學即已長期接受國泰人壽資助培育選手，足與林園抗衡競爭態勢，於是有所謂「南林園、北國泰」之稱，林園可謂為國內女子桌球隊之南霸天，得以發揚高雄市 (原高雄縣) 優良體育傳統之精神，目前現役青少年國手仍維持 4 位之多。2007 年，為落實銜接國中優秀選手，在升學上無後顧之憂，且能專心接受專業訓練，又可避免優秀選手一再被挖角，故將原高雄縣內各小學及五甲國中桌球隊轉移至林園中學就讀，完成團隊銜接優勢，建構國小 - 國中 - 高中三級連貫培訓體制。

競技運動三大骨幹即是選材、訓練及參賽環環相扣，田麥久 (2017) 指出：運動員選材的工作任務是選拔出具有優越的遺傳性競技潛力的少年兒童，以期通過對其進行系統訓練培養出高水平的競技選手；接著，運動訓練的工作任務是通過系統的專門訓練活動，發展與提高運動員的競技能力水平；而運動員參加比賽的工作任務則是力求充分發揮運動員已經獲得的競技能力，使其轉化為理想的運動成績。本文撰寫過程中，研究者多次前往林園高中與羅清雲及林雅文教練做面對面訪談 (face to face interview) 後發現，林園高中桌球隊之所以能永續經營「臺灣女子桌球南霸天」品牌，其成功關鍵在於該球隊建構了「國小 - 國中 - 高中」三級連貫培訓體制並落實競技桌球運動員「選、訓、賽」一條鞭精神。有鑑於此，研究者即以林園高中桌球隊之選、訓、賽策略作為本文探討重點，在此也向長期接受深度訪談提供桌球隊訓練計畫的二位教練深致謝意。

## 貳、選材

凡事起頭難；面對萬般皆下品，唯有讀書高的華人社會，適逢少子化的時代趨勢，選手的來源減少是教練團最大問題，尤其位處南部主客觀條件招生不利，

南部好手往北部跑，北部選手卻不願來南部就讀，但戰戰兢兢突破重圍打響林園桌球知名度，讓在地家長認同，不用國中即離鄉背井一窩蜂往中北部求學；林園成軍第一批選手來自鳳甲國中和英明國中，成軍迄今 20 餘年，歷經高雄縣桌球委員會黃鐘龍的大力奔走成立林園高中桌球隊，歷經桌球先進陳贊旭、李貴美的奠定基礎，現任羅清雲教練的銜接，歷任校長領導支持下，學校行政後勤大力支援，成績表現受到南部地區體壇認同與肯定，選手主要來源除了慕名主動前來，亦經由教練親自到高雄市桌球學校宣導，有如伯樂尋找千里馬，發現深具潛能的國小國中優秀好手，甚至親自登門遊說，同時舉辦單獨招生考試，遴選四面八方桌球好手加入林園桌球大家庭 (如表 1)，20 年選手來源尚屬穩定，篩選優秀國小畢業生就讀國中部，再銜接高中部，一棒接一棒，近十年經營績效完全彰顯在全國中等學校運動會，高中組女子桌球團體賽永保前四佳績美譽，自我期許步步高升穿金戴銀榮耀林園。

表 1

林園中學桌球選手選材來源與方式

選手來源	選材方式
高雄地區小學	
五甲國小、南成國小 五福國小、林園國小	主動前往設置國小桌球隊學校宣導
其他縣市中小學	
全國各地優秀國中小選手	發現深具潛能優秀選手到府向家長及教練溝通遊說
林園國中部 林園高中部	體育班單獨招生

資料來源：羅清雲教練提供

### 參、訓練 - 桌球運動訓練計畫

凡事豫則立，不豫則廢。豫就是計畫，有了合理而具體可行的計畫，工作就事半功倍，缺乏預先的設計和規劃，辦事則事倍功半。由於訓練對象是國高中學生，桌球訓練計畫須配合臺灣國高中的學制，並考量中學生最重要的比賽。全國中等學校運動會於每年四月舉辦，社會組總統盃於十月舉行，故設計林園中學全年訓練計畫按照兩個完整大週期實施，稱為雙週期安排，包含兩個強化期、兩個比賽期與兩個準備期 (表 2)。準備期的訓練目標，主要放在創造全方位的能力，做為競賽期的基礎。強化期側重深耕技戰術的結合。調整期則依比賽階段適度調整訓練強度；競賽期的目標放在巔峰狀態的創造與維持 (張博夫，1992)。

表 2

林園高中桌球代表隊年度訓練計畫表

階段 / 任務	準備期	強化期	比賽期	準備期	強化期	比賽期
月份	11-12	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10
全面體能 專項體能	全面體能 為主專項 體能為輔	專項體能 為主全面 體能為輔	競技體能 維持高峰 狀態	全面體能 為主專項 體能為輔	專項體能 為主全面 體能為輔	競技體能維持 高峰狀態
技、戰術 結合訓練	強化基本 功為主技 戰術為輔	戰術訓練 為主深化 特長技術	針對性訓 練搭配模 擬比賽	強化基本 功為主技 戰術為輔	戰術訓練 為主強化 技術特色	適應性搭配檢 查性比賽訓練
心理訓練	目標設定 意象訓練	模擬訓練 處理關鍵 球訓練	心理調整 比賽總結	目標設定 意象訓練	模擬訓練 處理關鍵 球訓練	心理調整比賽 總結
重要比賽	全國桌球 錦標賽 生達盃	國語杯	全中運	少年、青 少年國手 選拔賽	國內國外 移地訓練	觀音杯 總統盃 體促盃
訓練重點	深化體能 改進技術 修正缺點	熟練特色 專長技術 單雙打綜 合訓練	全面提升 技術體能 賽前賽中 賽後心理	深化體能 改進技術 修正缺點	熟練個人 專長技術 單雙打綜 合訓練	全面提升技術 體能賽前賽中 賽後心理

資料來源：羅清雲教練提供

依據項群訓練理論 (田麥久, 1988), 桌球於項群分類歸屬技能類種類, 其主要特徵在比賽中發揮水平, 很大程度受到心理因素的影響。為了改善長年集中訓練枯燥, 故在訓練中採用多元訓練方法, 如多球訓練法、模擬訓練法、指標訓練法、幫助訓練法、程序訓練法及比賽訓練法等, 主要針對直拍橫拍等不同打法強化其基本功 (表 3), 全方位深化基本動作板凳深度, 為高難度技術戰術應用奠定扎實根基。林園中學是完全中學, 桌球隊分別國中部和高中部, 鑑於基本功是運動員競技能力的基礎, 因此在桌球比賽中的關鍵時刻就可看出基本功經常左右比賽勝負重要因素。林園中學在訓練基本功, 手法與步法協調發展同等要求, 當執行技戰術訓練時, 體能訓練亦步亦趨, 體能是技術的延長線, 沒有體能技術是永遠辦不到, 這也如同國內知名體育學者陳全壽 (2014) 所強調的, 體能是技術的後盾。此外, 在訓練實踐上, 更圍繞著目前桌球 11 分制的競賽特點: 即對抗強度提升快、發球接發球轉換快、比分變化快、競賽節奏快, 簡稱四快 (吳煥群,

2009)。伴隨桌球運動發展趨勢，積極主動特長、突出技術全面、前三板上手快、相持攻防轉換快、戰術應變快，同時球拍膠皮膠水等科技介入擊球質量日趨提高，競技桌球五大致勝因素快、狠、準、變、轉，邁入新階段嶄新層次。

競技桌球打法含蓋直拍近檯快攻、直拍橫打、橫拍兩面弧圈、攻削結合等戰型，其訓練主軸離不開桌球改革帶來的變化與趨勢，其中以 11 制的影響至深且鉅，由於比賽總分由原來 21 分減少 11 分，使得每一分在每局比重成倍數增長，運動員處理每一分球小心翼翼，一點疏忽左右勝負成敗；此時發球、接發球及發球搶攻等前三板的發揮穩定性大大提升，控制與反控制重要性不言而喻。

乒乓在小球時代 (38mm)，以速度旋轉互促共進，規則修改大球後 (40mm)，球體的變化限制速度與旋轉的質量，運動員如果要達到與小球相同的威力，前提是身體的力量的支撐 (張瑛秋，2010)，在小球時代借力打法佔有優勢，因為來球速度快，手感好的運動員借力還擊效果十足；反之，大球條件下，旋轉速度都降低了，一味借力，擊球質量隨之下降，就無法造成對手壓力，也很難達到主動目的。此時必須自主發力，落實連鎖系統 (link system)，從腳、腰間、上臂、前臂、手腕、手指全身協調連貫，使力量集中在球上，力量傳遞越好，分力越小，擊球質量進而提升。

總而言之，優異的運動成績表現是多因素綜合應用的結果，因此要在高度競爭的桌球場出人頭地披金戴銀，競技體能、技術及心理等缺一不可齊頭並進 (周資眾、許銘華，2015)；研究者認為，人生能有幾回博，此時不搏待何時；拚搏頑強的乒乓精神是桌球運動員攀登世界頂尖的重要關鍵因素。

表 3

林園中學不同類型打法桌球運動員基本功訓練重點策略

打法類型	技術重點	節奏變化	調整能力	專項體能
直拍快攻 結合弧圈型	球速加快輔助旋 轉變化	落點控制輔助旋 轉變化	以多球訓練落實 快狠準變轉的調 整適應能力	揮拍爆發力提升 為主要並輔助 耐力訓練
橫拍兩面 弧圈型	弧線落點力量及 來回對抗進球率 提升同等重要	球速落點左右快 慢變化擾亂對方 節奏	以模擬訓練調整 適應快攻削球等 多元打法	步法移位及身體左 右重心轉換等專項 體能
削球型	來回球質量提升 融合旋轉變化	削中反攻攻削結 合依臨場不同打 法掌控節奏變化	全方位適應直拍 快攻橫拍弧圈等 不同類型打法	削球型打法需長期 抗戰之準備故協調 及耐力為重

## 肆、參賽 - 成績表現與訓練績效

檢驗訓練成效最好的方法，就是相對應的運動成績表現。環顧國內桌球競技狀況，除了成人桌球母隊的企業隊伍如男子隊合庫一銀女子隊國泰合庫之外，多數仍以學生運動員佔多數，檢視國內桌球運動蓬勃發展各縣市更成立桌球委員會大力推展，上網瀏覽中華民國桌球協會所舉辦的比賽，如少年、青少年青年乃至成人國手選拔賽，每年選拔各不同層級之選手代表國家參加國際比賽，除此之外，如總統杯、國語杯、觀音杯、生達盃等，但我國體育環境特殊，學生運動員為了升學取的保送權資格，目標一致全國中等學校運動會，故本文特別彙整林園高中近十年成績作為訓練績效重要參考指標(表4)。

研究者長期實地觀察林園中學持續十年能保持在一級行列，歸納下列4點原因：1. 堅持苦練基本功，為銜接技戰術奠定根基；2. 高中生 - 國中生 - 國小生，一批接一批人才不斷湧現，畢業校友更利用寒暑假返校進行封閉訓練提升高中生訓練強度，形成林園大家庭。3. 學校行政支持，選手努力不懈，家長會出錢出力，聘請國外教練協助訓練，帶來乒乓球運動科學新知，接軌國際。4. 優質教練領導，包括獨具慧眼發掘桌球千里馬選材、適才適所發展多元打法、高效率的出場排陣與臨場指揮調度及嚴格的團隊管理(周資眾、許銘華，2015)。

表4  
林園中學 2008-2018 參賽成績

年份	組別	全國中等學校運動會
2008	高女組團體賽	第四名
	高女組個人賽	雙打第一名(陳婷君/楊品品)、雙打第五名(蕭家佳/徐智萱)
2009	高女組團體賽	第三名
	高女組個人賽	雙打第五名(陳婷君/楊品品)、雙打第六名(夏密晨/李君蕙)
2010	高女組團體賽	第二名
	高女組個人賽	單打第七名陳婷君、雙打第三名(夏密晨/李君蕙)
2011	高女組團體賽	第三名
	高女組個人賽	雙打第四名(廖詩婕/廖詩芸)、雙打第五名(陳怡儒/陳誼倍)
2012	高女組團體賽	第三名
2013	高女組團體賽	第三名
	高女組個人賽	單打第五名廖詩芸、雙打第五名(楊蕙瑄/李佳倚)
2014	高女組團體賽	第四名
	高女組個人賽	雙打第四名(蔣若汶/董心渝)
2015	高女組團體賽	第四名
	高女組個人賽	雙打第四名(林庭聿/黃品榛)

2016	高女組團體賽	第四名
	高女組個人賽	單打第六名黃炫淳、雙打第七名(董心渝/游舒丞)
2017	高女組團體賽	第四名
	高女組個人賽	雙打第三名(黃炫淳/黃品榛)
2018	高女組團體賽	第三名
	高女組個人賽	單打第八名黃炫淳雙打第五名(游舒丞/黃子芸)

資料來源：彙整自教育部全國各級學校運動人才資料庫

## 伍、結語

了解過去，掌握現在，放眼未來，實事求是。林園中學現階段南部碩果僅存桌球基層訓練學校之一，該校為綜合高中，故整合國高中部以發展女生為特色亮點；創業為艱，守成不易，近十年高中組全中運團體賽均保持前四名，是四隊唯一非中北部學校，從創隊到現在培養出潘俐君、林佩君、張桂禎等成人國手，亦有多位獲選少年、青少年國手，如陳喬琳、沈志君、王育嫻、廖昱婷、陳婷君、楊晶晶、許雅婷、林庭聿、黃品榛、黃炫淳、李君蕙、廖詩婕、廖詩芸、顏嘉萱、許巧欣等18歲及15歲青少年國手；放眼未來，由於位處南部且少子化因素，高雄地區國小國中甚至高中發展桌球運動學校越來越少，連帶影響優秀選手來源；雖然大環境不佳且選手來源短缺經營不易，但仍秉持化不可能為可能之信念，著眼南部小孩樸實精神深耕基層加強訓練，全方位厚實基本功提高板凳深度；除此之外，輔導其畢業後大學階段有更好升學與就業機會，鳥飛魚游各展所長，綜合評估學生功課與運動潛能，適才適所選擇適合科系就學就業，發揮個人優長潛質，持續提升個人競爭力，開創選手未來發展前景永續經營。

## 參考文獻

- 田麥久(1988)。《項群訓練理論》。北京市：人民體育。
- 田麥久(2017)。《運動訓練學》。北京市：高等教育。
- 吳煥群(2009)。《中國乒乓球競技致勝規律的科學研究與創新實踐》。北京市：人民體育。
- 周資眾、許銘華(2015)。論中國桌球金牌教練的培育之道。《中華體育》，29(1)，73-80。
- 周資眾、許銘華(2015)。瑞典桌球名將；華德納成功歷程。《中華體育》，29(3)，

197-204。

陳全壽 (2014)。追求卓越的運動表現。運動表現期刊，1(1)，1-5。

羅清雲 (2018)。林園中學 107 年度桌球運動訓練計畫，未出版。

張博夫 (1992)。運動訓練理論與方法。台北市：永盛文化。

張瑛秋 (2010)。現代乒乓球訓練方法。北京市：北京體育大學。

國立中正大學 (2018)。教育部全國各級學校運動人才資料庫。取自 <http://athletic.ccu.edu.tw/Excellent/Homepage/index.php>



## History of Linyuan Senior High School Table Tennis Sports Development(2008 ~ 2018)

Tz-Chung Chou<sup>1</sup>, Ming- Hua Hsu<sup>2</sup> and Ming- Te Sun<sup>3\*</sup> (Corresponding author)

<sup>1</sup>Office of Physical Education and Sport, I-Shou University

<sup>2</sup>Office of Physical Education and Sport, National Chung Hsing University

<sup>3</sup>Graduate Institute of Sports and Health Management, National Chung Hsing University

### Abstract

The purpose of this paper is to explore the historical development of Ling-yuan Senior High School table tennis team. This paper combines the methods of post-retrospect, document analysis and face-to-face interviews; the scope of study is limited to 2008-2018. This paper focuses on the systematic, scientific training program of the table tennis team, analyzing the selection strategy, training, and competition of the table tennis players. Finally, it is necessary to think about how to continue to strive for a higher level of upstream education, and to guide the players to go to a higher school and employment after high school graduation, to improve the athletes' one whip system of selection-training-competition. And start the Linyuan table tennis brand step by step.

**Key words:** table-tennis、sports training methods、successful mode