

出國報告(出國類別：其他)

## 桌球隊中國大陸移地訓練計畫

服務單位:國立臺灣體育大學(臺中)

姓名職稱:桌球隊總教練 吳昇光 教授

桌球隊教練 蔡安倫

派赴國家:中國大陸長安、廣州

出國期間:97 年 2 月 18 日至 28 日

報告日期:97 年 3 月 7 日

## 摘 要

長安乒乓球訓練中心的選手認真的態度以及打球的概念都比我們的選手成熟，天正桌球訓練中心對於選手的 management 方式以及廣州體育學院禮遇，其基本動作、打球正確的觀念、球的處理方式等皆值得我們選手好好的學習。

## 目 錄

|                |    |
|----------------|----|
| 摘 要.....       | I  |
| 一、訓練目的 .....   | 1  |
| 二、訓練時間 .....   | 1  |
| 三、訓練地點 .....   | 1  |
| 四、參加人員資料 ..... | 1  |
| 五、訓練行程: .....  | 2  |
| 六、心得與檢討 .....  | 10 |
| 七、活動紀錄 .....   | 12 |

# 桌球隊中國大陸移地訓練報告書

## 一、訓練目的

在本校吳昇光教授與東莞長安乒乓球訓練中心經過數個月的聯繫後，本校桌球隊於二月十八號由蔡安倫老師帶隊至大陸東莞市長安鎮集訓；出發前吳昇光教授已於二月十六號先隻身到當地探路，並安排訓練內容與確認住宿與訓練地點。

## 二、訓練時間

97 年 2 月 18 日至 28 日

## 三、訓練地點

中國大陸長安、廣州

## 四、參加人員資料

| 職 稱  | 姓 名    | 職 稱   | 姓 名    |
|------|--------|-------|--------|
| 總教練  | 吳昇光（男） | 教練    | 蔡安倫（女） |
| 隊員 1 | 楊俊楠（男） | 隊員 6  | 陳柏宏（男） |
| 隊員 2 | 黃昶鈞（男） | 隊員 7  | 吳承翰（男） |
| 隊員 3 | 張耀駿（男） | 隊員 8  | 林小琴（女） |
| 隊員 4 | 張耀擎（男） | 隊員 9  | 陳羿蓁（女） |
| 隊員 5 | 李易宣（男） | 隊員 10 | 吳涵妮（女） |

## 五、訓練行程：

|    | 218<br>(一)            | 219<br>(二)            | 220<br>(三)                    | 221<br>(四)                                  | 222<br>(五)            | 223<br>(六)  | 224<br>(日)           |
|----|-----------------------|-----------------------|-------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------|-------------|----------------------|
| 上午 | 抵達<br>香港<br>轉船至<br>虎門 | 基<br>本<br>功<br>練<br>習 | 基<br>本<br>功<br>、<br>接發球<br>練習 | 長安<br>公園<br>晨間<br>訓練<br>、<br>雙打<br>練習<br>比賽 | 天正<br>訓練<br>場地<br>友誼賽 | 練習<br>比賽 II | 深圳<br>世界<br>之窗<br>之旅 |

|    |                        |           |            |                  |                                  |          |                             |
|----|------------------------|-----------|------------|------------------|----------------------------------|----------|-----------------------------|
| 下午 | 三點到<br>達酒店<br>四點<br>練球 | 接發球<br>練習 | 練習<br>比賽 I | 單、雙<br>打多球<br>練習 | 雙打<br>練習<br>比賽<br>、<br>接發球<br>練習 | 自由<br>活動 | 到達<br>廣州<br>體育<br>學院<br>招待所 |
|----|------------------------|-----------|------------|------------------|----------------------------------|----------|-----------------------------|

|        |                   |                    |            |            |
|--------|-------------------|--------------------|------------|------------|
|        | 225<br>(一)        | 226<br>(二)         | 227<br>(三) | 228<br>(四) |
| 上<br>午 | 參觀<br>校園          | 自由<br>活動           | 體能<br>訓練   | 與台商<br>見面  |
| 下<br>午 | 廣州體<br>大友誼<br>賽 I | 廣州體<br>大友誼<br>賽 II | 參觀<br>世乒賽  | 抵達<br>台灣   |

2008/02/18

早晨五點鐘天還沒有亮，蔡安侖老師與十位學生相約在校門口集合，啓程赴中國大陸參與移地訓練，搭著巴士浩浩蕩蕩的一群人出發到桃園國際機場搭乘九點十五分長榮航空班機飛往香港，到達香港後，於十二點半搭船至虎門，一點多順利到達虎門之後，吳昇光教授與陳榮一先生(當地的台灣桌球界前輩)已於虎門碼頭門口等候。到了虎門上了當地的計程車，立即前往住宿地點，東莞市長安鎮的東豪酒店，到達飯店已經三點，簡單的用餐之後，長安乒乓球訓練中心的錢教練便來帶領我們到球館。長安乒乓球訓練中心的場地很理想，是練

球的好地方，到了球館之後，選手們開始簡單練習，約從事一個半小時的訓練後，便步行回酒店享用晚餐。晚餐後所有隊職員皆提早就寢以便隔日開始的正統訓練。

2008/02/19

一早在酒店用完自助式的早餐之後，大家興緻高昂到達球場練球，經過前一天的觀察，以及教練的介紹，教練團發現，該訓練中心的選手與我們的選手程度並沒有差很多，所以早上的練球，是與該訓練中心的選手基本動作練習；中午用完午餐之後，到了球場，就開始個人的多球訓練。本次到中國大陸最主要的目的是加強短球技術、判斷與處理，所以當天的多球訓練以短球訓練居多。

2008/02/20

早餐後，一樣到了球場，與前一天一樣的早上先是基本動作的練習，接著便是每個人輪流十五分鐘的接發球，本次移地訓練的目的除了加強短球處理外，另外就是接發球訓練。下午的課程則是與對手進行對打比賽，比賽的結果，男生的部分一共四十九場次，我們贏得了三十場次，女生的部分一共有 37 場次，我們贏得了 17 場次。訓練中心的錢教練發現我們選手的缺點，就是在短球的部份處理不夠細

膩，還有就是機會球沒有處理好，打球穩定度也不夠，這些缺點都是我們選手必須去改進的地方！晚餐過後，便到酒店隔壁的商場購買一些日常用品，同時也發現，中國大陸很多東西的物價都快跟台灣的價錢一樣了，可見中國大陸慢慢的已經在進步了。

2008/02/21

今天用完早餐後，全體便到酒店對面的長安公園散步，長安公園的階梯很多，也可以說是另類的體能訓練了，爬到公園的頂端可以俯瞰長安鎮。長安鎮的常駐人口為 58800 人，流動人口約 23200，聽當地人說，附近的別墅大約都要新台幣兩千萬以上，長安鎮更是全國排名第三的模範鎮，在這裡的街道很乾淨，但是交通對於身為台灣人的我們覺得很危險，在這裡的人車是互不相讓的，交通規則也僅供參考。散步後，一樣回到長安球場練習，今天早上來了一個省隊退役的選手，本校黃昶鈞以及李易宣都有與他比賽，結果都是 2:3 我們落敗，其他大部分的選手都是有參加雙打比賽的選手，所以就與對方雙打選手打比賽，都有不錯的經驗！下午到了球場後，主要的訓練是在混雙與男雙部份，混雙及男雙都以多球訓練為主，其他的選手也分別與對手練習接發球以及多球的練習。由於今天是元宵節，早茶的時候酒店就有湯圓可以吃了，晚上餐廳幫我們準備火鍋，吃完火鍋，大家

去看看元宵節的長安，跟台灣很相像，都有花燈展示，同時人山人海，見識到大陸真的人很多。

2008/02/22

前幾天透過本校畢業的蘇建穎校友幫忙接洽，到長安鎮天正乒乓球訓練中心打友誼賽，還是當地俱樂部校車來接我們呢！該中心的學生年齡層在 7~15 歲之間，我們分兩組學生與該訓練中心打對抗賽，結果是我們的學生贏得較多的勝利，該訓練中心的李教練也對選手做了指正，他指出我們的缺點是在反手的部份，李教練說反手的部分有機會的話就要彈的，這樣會比較有戰鬥力！下午依然回到長安的訓練中心，今天的重點是在混雙以及男雙，與對手打完循環賽之後，我們依然是獲勝較多的一方，循環賽完後大家就開始練習接發球；練完球後，畢業校友請大家吃飯，也介紹了當地的狀況，以便以後到中國大陸移地訓練參考。

2008/02/23

用完早餐，男生分兩隊與訓練中心的選手進行正式的對抗，女生也打了兩輪友誼賽，我們男生第一隊隊員分別是黃昶鈞、張耀駿、張耀擎；另一組是李易宣、吳承翰和以及陳柏宏。以黃昶鈞為首的第一

隊所有的場次都獲勝；另一組李易宣爲首的是以贏八場收場，男生部分今天都有不錯的成績，也證明這幾天的訓練有達到明顯的成效。女生的部份，今天的成績非常不理想，教練團發現跟去年大專盃遇到的問題是一樣的！該贏的球沒有贏、該有的動作沒有做完全、該有的態度不過積極、該抗壓沒有抗壓！所以，上午的賽事是讓女子選手好好反省的比賽。下午則給選手們自由活動，同時準備隔天要離開長安鎮到廣州體育學院進行交流。

2008/02/24

今天要移動到廣州體育學院，此行吳昇光教授除了帶隊移地訓練外，就是到廣州體育學院做學術演講，廣州體育學院也相當禮遇我們的球隊，正式邀請我們與該校的桌球隊學生友誼比賽。所以當天一大早爲了讓選手開開眼界便到深圳的世界之窗旅遊，到了世界之窗真的嘆爲觀止阿！三點多我們逛完了世界之窗，就去參觀胡教練（曾到台灣教桌球的大陸教練）的球場，胡教練是當地南山實驗學校的副校長！胡教練還作東請我們吃港式飲茶，果然味道與台灣不同！用過下午茶後，坐了快三個小時的車到達廣州體育學院，邀請吳昇光教授來的侯教授，已經等待我們多時，她說該校的桌球隊已經準備好隔天與我們友誼賽囉！

2008/02/25

一大早，侯教授帶我們到附近吃早餐，用過早餐之後，侯教授便帶領我們參觀校園，真得是很不錯的校園，學校位於天河區市中心地帶，靠近廣州東站及地點一號線；侯教授說目前學校還在增建，六月全國評鑑後學校將會更完整。中午侯老師幫我們訂了學校的餐廳，用過餐後，到了球場，看到了場地真的很不錯，系主任也特別來迎接我們，主任說一、二樓是游泳池，三、四樓是乒乓球場，五、六樓則是羽球館。該校的桌球隊選手，素質都不錯，也有多位選手曾是省隊的選手。友誼賽男生部分有 35 場次，我們贏得了 15 場次，女生的部分我們打了 18 場次，我們贏得了 11 場次。

2008/02/26

一早吃完早餐，便到市區去逛逛，逛完了賣場我們就回賓館休息了。下午到球場比分組對抗比賽，廣州體院還特地印了賽程表給我們，看得出來對方很重視我們的參訪！男生部分也是分兩組，以黃昶鈞爲第一組，2:3 輸給了對手較好的隊伍；另一組是以楊俊楠爲主的，同樣以 2:3 輸給了對手；女生部份，則是 3:0 輸給了對手！對抗賽打完後，也進行了混雙以及男雙，分別是林小琴、李易宣；吳涵

倪、黃昶鈞；吳承翰、陳柏宏以及張耀駿兄弟，結果打了兩輪，僅有林小琴、李易宣、張耀駿兄弟各贏得一場。該校教練說他們的大專盃四年才有一次，這一次來看到他們練球與比賽的態度，雖然不知道平常表現的如何，至少態度都很不錯，我想這是我們選手該學習的地方！

2008/02/27

今天是上午是體能訓練日，由廣州體育學院的侯老師帶我們到廣州相當有名的越秀公園及白雲山做體能訓練！下午的行程則是參觀世界盃桌球錦標賽，所以中午就隨便簡單的找一間餐館吃飯！吃完中餐就趕緊到世界盃會場，巧遇我們台灣國家隊教練許榮展、廖炯堯、楊孟勳，他們也很意外看到為什麼我們會出現呢？許教練說我國女子隊以 0:3 輸給了匈牙利隊，就等四點半的男子隊對抗南韓。而中華隊第一點是莊智淵，莊智淵贏了第一點，但接著的蔣澎龍及張雁書則輸給韓國隊。我們全隊利用晚上時間到珠江夜遊，我們想像不到廣州還有那麼美的一條河，兩岸的建築物融合現代與百年的建築，真的很有特色，整個行程剛剛好是兩個小時，夜遊完後，就已經九點囉，我們便搭『的士』（計程車）回旅館附近準備吃晚餐！吃晚餐前，吳昇光教授對這一次的移地訓練做了一番的檢討。

2008/02/28

今天是我們回台灣的日子，我們必須從廣州搭兩個多小時的巴士到虎門搭船，前一天畢業的校友與吳昇光老師聯絡，在東莞的台商會長希望邀請我們一起吃早茶，就這樣又多了一個行程，台商們對我們的學生相當禮遇，希望未來我們的選手可以到東莞去打球。用完早餐，就到虎門搭船到香港，到了香港轉機回到台灣，十一天的中國大陸移地訓練對於教練團、選手都有很好的收穫，也明瞭大陸在桌球訓練的紮實及人才輩出。

## 六、心得與檢討

此次的移地訓練，長安乒乓球訓練中心的選手在水平雖沒有想像中的高，但是在該訓練中心的選手，認真的態度以及打球的概念都比我們的選手成熟，值得我們的選手好好學習。在天正桌球訓練中心的友誼賽，雖然選手的技術並沒有我們的水平高，但是對於選手的 management 方式則值得我們學習，該訓練站的老闆、教練也都對我們選手有很大的肯定，並希望將來有機會可以到該訓練中心做更長時間的移地訓練；最後一個訓練站是廣州體育學院，廣州體育學院的系主任及小球教研室柳主任對我們非常的禮遇，也非常重視我們的友誼賽，該校的

選手的基本動作都比我們的學生好，打球也很有想法以及有正確的觀念，比賽的時候，球的處理方式都變化多端，雖然比賽結果我方略居下風，這些部份皆值得我們選手好好的學習。

這一趟的移地訓練，我們交手的選手，大概都是在中國大陸屬中下水平的省級選手，這讓我們的選手知道，我們與中國大陸的二線選手並沒有很大的差距，這樣對我們的選手有了很大的激勵，除此之外，也安排了世界盃乒乓球賽的參觀，相信對選手來說都是很難忘的經驗。

除了移地訓練外，我們這次也與當地的台商作交流，也讓我們有意外的收穫，當地的台商對我們的評價非常高，也希望我們將來有更多機會可以到當地打比賽，同時也對我們學校這樣的交流活動與訓練安排有很大的肯定。所以此次桌球隊的移地訓練之旅是豐收且令人難忘的運動交流，更讓我隊同學更為團結以及了解更強的對手在前面等著我們去挑戰；選手們更有堅定的目標要在今年的大專盃有優異的成績表現，以感謝學校對於我們桌球隊的肯定。

## 七、活動紀錄



全隊於長安鎮桌球訓練場



全隊與當地教練及培練員