

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

派赴國家:中國大陸東莞市長安鎮

出國期間:97年8月8日至16日(吳昇光教授)

出國期間:97年8月8日至30日(四名菁英桌球選手)

報告日期:97年9月16日

## 摘 要

此次於東莞長安鎮天正桌球俱樂部舉辦廣東省優秀青少年運動選手訓練營，由廣東省隊方文總教練主辦此次訓練營，特得到許可開放數個名額給本校優秀選手參與訓練，並與廣東省隊（甲 B、甲 C、甲 D 多名選手）進行兩次的交流比賽，以增進我們選手的桌球實戰能力及對抗水平，以及驗收我們此次中國大陸移地訓練的訓練成果，並進而努力爭取入選台灣的國家隊。

# 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.....	1
五、移地訓練過程.....	2
六、行程內容.....	3
七、心得與建議.....	4
八、活動紀錄.....	5

# 桌球隊中國大陸移地訓練計畫

## 一、訓練目的

在本校吳昇光教授與中國大陸長安鎮天正桌球俱樂部陳老闆經過數個月的聯繫後，本校桌球隊四名菁英選手（黃昶鈞、張耀擎、連富吉、彭婉華）在吳昇光教授的帶領下，於八月八號至大陸參加廣東省優秀菁英選手訓練營及參訪省隊交流比賽，以提昇本校優秀選手的桌球運動水準。

## 二、訓練時間

(一)97年08月08日至08月16日（吳昇光教授）

(二)97年08月08日至08月30日（黃昶鈞、張耀擎、連富吉、彭婉華等四名菁英選手）

## 三、訓練地點

中國大陸東莞市長安鎮桌球俱樂部、廣東省隊（廣州二沙島）

## 四、參加人員

職 稱	姓 名	備註
領隊兼教練	吳昇光（男）	本校競技系教授
隊員 1	黃昶鈞（男）	B 級菁英選手
隊員 2	張耀擎（男）	C 級菁英選手
隊員 3	連富吉（男）	C 級菁英選手
隊員 4	彭婉華（女）	B 級菁英選手

## 五、移地訓練過程

由於吳教授與長安桌球俱樂部陳老闆為好友，此次於東莞長安鎮天正桌球俱樂部舉辦廣東省優秀青少年運動選手訓練營，由廣東省隊方文總教練主辦此次訓練營，特得到許可開放數個名額給本校優秀選手參與訓練，並與廣東省隊（甲 B、甲 C、甲 D 多名選手）進行兩次的交流比賽，以增進我們選手的桌球實戰能力及對抗水平，以及驗收我們此次中國大陸移地訓練的訓練成果，並進而努力爭取入選台灣的國家隊。

由於此次訓練營時間較長，吳昇光教授親自帶領四名菁英選手參與此訓練營，在選手進入狀況後以及協調好本校選手的訓練課程，並繳交所需訓練及食宿經費給主辦單位後，吳昇光教授於 8 月 16 日返回台灣，其餘四名選手則每日按照廣東省隊方文教練的安排計畫，予以基本功與專業技術的訓練，每週吳昇光教授與黃昶鈞選手進行電話與 e-mail 聯絡，以了解本校選手的狀況。再加上台商曾華山會長及本校校友在東莞發展的蘇建穎先生之關心，本校選手在二十天的桌球訓練營中進步甚快，於返回台灣的前一天與廣東省隊(甲 B、甲 C、甲 D 選手)進行對抗，我們選手有不錯的表現，約贏了近一半的比賽；這樣的成績比起兩週前僅贏少數的幾場比賽，顯現出本校選手的進步成效。

在此次訓練營的課程內容中，每天皆有基本功練習兩小時，戰術與特定打法練習兩小時，桌球專項體能訓練約一小時。選手在上午練習時段約兩個半小時，之後即用午餐，在下午三點再訓練，選手可以利用中午時間用餐及午睡，這樣規律練習造就選手的逐漸進步；我們四名選手皆感覺自己的基本功有明顯改善，體能也進步不少。但是我們選手最不適應的兩個部分，第一是所用的午餐及晚餐太油及太鹹，雖然我們反應多次主辦單位有所改善，四名選手皆曾有肚子不舒服的經驗，但還好我們已準備相關藥物，所以選手身體並無持續不適的問題。第二：夏天的廣東省溫度跟台灣一樣，又熱又濕，但是訓練球場中並無空調，只有幾台大電風扇降溫，使得選手剛開始訓練的前幾天，身體感覺特別熱及特別疲勞，所以與方文總教練溝通後，我們選手在初期的幾天中，每天

的訓練時間略為縮減，直到適應為止，一個星期後我們選手適應當地的環境與大陸教練的指導方式，也逐漸的顯現出桌球技術與能力的進步。

吳昇光教授特別拜託方文總教練，安排我隊選手兩次到廣州二沙島與廣東省隊進行友誼比賽，雖然需要來回四個小時，需要花額外的費用，但這樣的安排對於我們選手有極大的助益，因為第一次的對抗賽，我們選手僅贏三場。但是在返國前再一次的比賽，我們選手則贏了近十場比賽，連省隊教練及選手對我們選手的表現與進步皆有直接的稱許。經過這兩次的比賽，我們選手也與對方幾名選手保持聯絡，也邀請他們未來有機會到台灣來交流或比賽。

另外在省隊比賽之中，我們也參觀廣東超級聯賽女子選手的訓練，強度之高令人不可思議，也終於了解中國大陸女子隊的水平高過大多世界各國的男子國家隊，若全世界最強的女子桌球選手組一隊來對抗中國女子國家隊，結果還是中國女子隊會獲勝，中國女子的水準遙遙領先世界各國，看過他們的訓練後，真的不得不佩服。我們最好的選手彭婉華，只能跟省隊中甲 C 隊的選手相對抗，結果還是輸多贏少，倒是贏過較多的甲 D 選手。我們一流的選手在中國大陸只能與二流或三流選手相近，可知中國大陸桌球這項國球的水平有多高。

## 六、行程內容

日期	上午	下午	晚上	備註
8月8日	離開台灣	抵達長安鎮	休息	住宿東莞長安
8月9日	桌球訓練	桌球訓練	休息	住宿東莞長安
8月10日	休息	桌球訓練	休息	住宿東莞長安
8月11日	桌球訓練	桌球訓練	休息	住宿東莞長安
8月12日	體能比賽	桌球比賽	休息	住宿東莞長安
8月13日	桌球訓練	桌球訓練	休息	住宿東莞長安
8月14日	桌球比賽	至省隊桌球比賽	休息	住宿東莞長安
8月15日	桌球訓練	桌球訓練	休息	住宿東莞長安

日期	上午	下午	晚上	備註
8月16日	體能訓練	桌球訓練	休息	住宿東莞長安
8月17日	休息	桌球訓練	休息	住宿東莞長安
8月18日	休息	休息	休息	住宿東莞長安
8月19日	桌球訓練	桌球訓練	休息	住宿東莞長安
8月20日	體能比賽	桌球比賽	休息	住宿東莞長安
8月21日	桌球訓練	桌球訓練	休息	住宿東莞長安
8月22日	桌球訓練	桌球訓練	休息	住宿東莞長安
8月23日	桌球訓練	桌球訓練	休息	住宿東莞長安
8月24日	休息	桌球訓練	休息	住宿東莞長安
8月25日	休息	休息	休息	住宿東莞長安
8月26日	桌球訓練	桌球訓練	休息	住宿東莞長安
8月27日	體能比賽	桌球訓練	休息	住宿東莞長安
8月28日	桌球比賽	桌球比賽	休息	住宿東莞長安
8月29日	桌球比賽	至省隊桌球比賽	休息	住宿東莞長安
8月30日	離開東莞	搭機香港至台灣	返回台中	

## 七、心得與建議

經由此次到廣東省東莞市長安鎮天正桌球俱樂部參加優秀選手桌球訓練營，在中國大陸國家二隊方文總教練的指導下，我們選手有極為明顯的進步，特別是還能兩次到二沙島與廣東省隊優秀選手相對抗比賽，增加我們四名選手的實戰經驗。四名選手也特別感謝學校的補助，經二十天左右的訓練才能真正體會自己在球技上的進步，收穫甚大。

建議未來能夠繼續讓本校菁英選手至中國大陸優良的訓練中心進行專業訓練與比賽機會能夠繼續延續下去，以利我國培育優秀桌球選手，甚至能讓他們到中國大陸參加職業桌球賽會，讓我國優秀桌球選手能有更多的比賽機會，甚至將中國大陸在桌球成功的經驗帶進台灣。

## 八、活動紀錄

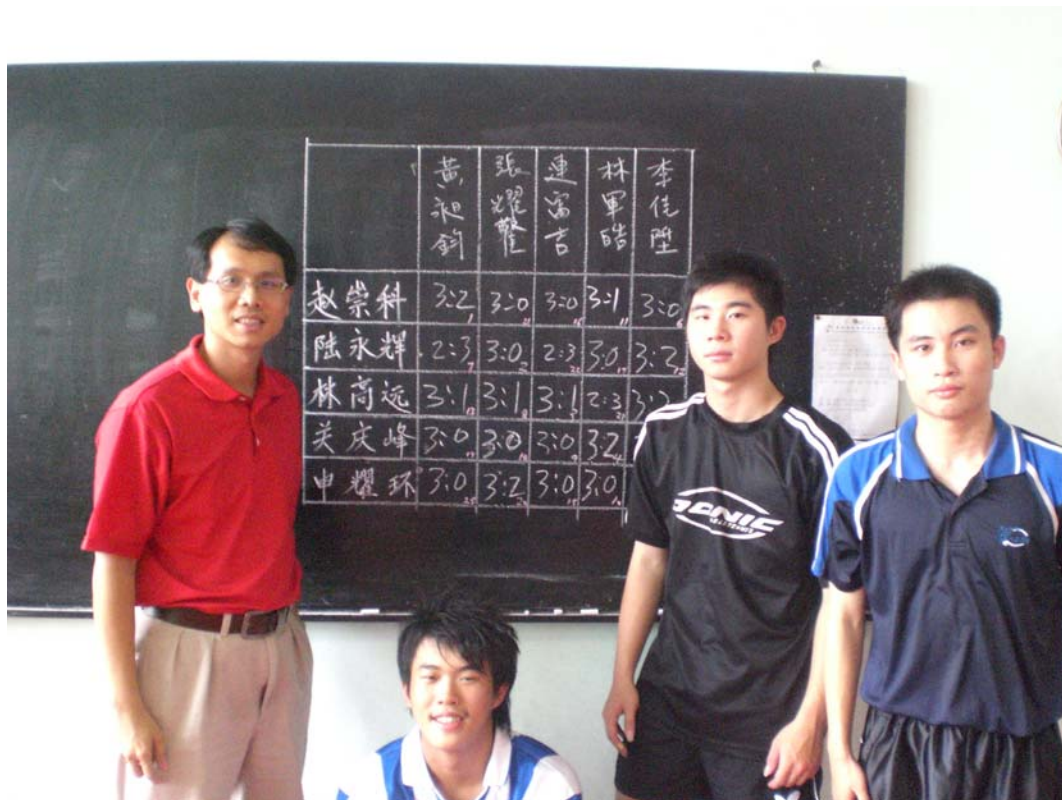


訓練營之訓練情況



教練說明指導廣東優秀青少年選手





黃昶鈞、張耀擎、連富吉與吳昇光教授於廣東省隊友誼比賽成績合照