

出國報告（出國類別：移地訓練）

桌球隊菁英選手黃昶鈞移地訓練計畫 報告書

服務單位：國立台灣體育大學(臺中)競技運動學系

姓名職稱：桌球隊總教練 吳昇光 教授

國家：紐西蘭

出國期間：97年3月11日至21日

報告日期：97年3月25日

摘要

本出國移地訓練主要目的在於提昇本校菁英桌球運動選手黃昶鈞之技術水準與實戰經驗，以及增進與紐西蘭國家隊的交流，特安排此移地訓練。在 11 天的移地訓練與比賽的過程中，本校菁英選手有優異的表現，贏得紐西蘭桌球錦標賽多面獎牌，同時也增進了台灣與紐西蘭國家隊的實質交流，並贏得紐西蘭桌球選手的友誼，這樣的出國移地訓練實質成效值得肯定。

目錄

摘要.....	1
目的.....	3
移地訓練準備與參賽過程	4
收獲與檢討.....	6
附錄.....	8

桌球隊菁英選手黃昶鈞移地訓練計畫報告書

臺灣體育大學桌球隊 吳昇光 教授

目的：

本出國移地訓練主要目的在於提昇本校菁英桌球運動選手黃昶鈞之技術水準與實戰經驗，以及增進與紐西蘭國家隊的交流，特安排此移地訓練。

一、移地訓練地點：紐西蘭奧克蘭(Auckland)、漢米爾頓(Hamilton)、羅塔魯阿(Rotorua)

二、移地訓練時間：97年3月11日至21日，共計11日。

三、移地訓練參與人員：教練兼翻譯吳昇光教授、競技系學生黃昶鈞；自費前往：競技系學生張耀駿、張耀擎。

四、移地訓練計畫表：

國立臺灣體育大學桌球隊菁英選手移地訓練與比賽日誌行程表

日期	上午	下午	晚上	備註
3月11日	學校上課	離開學校	離開台灣	飛機上過夜
3月12日	飛機上	抵達紐西蘭奧克蘭	休息	住宿奧克蘭
3月13日	桌球訓練	體能訓練	休息	住宿奧克蘭
3月14日	桌球訓練	桌球訓練與友誼賽	休息	住宿漢米爾頓
3月15日	桌球比賽	桌球比賽	桌球比賽	住宿漢米爾頓
3月16日	桌球比賽	桌球比賽	休息	住宿漢米爾頓
3月17日	休息	桌球訓練與友誼賽	休息	住宿羅塔魯阿

3月18日	體能訓練	桌球訓練與友誼賽	休息	住宿羅塔魯阿
3月19日	桌球訓練	體能訓練	休息	住宿奧克蘭
3月20日	桌球訓練	桌球訓練與友誼賽	休息	住宿奧克蘭
3月21日	早上休息，下午離開奧克蘭，搭機返回台灣，晚上十點抵達台灣			
備註欄：				

五、本校選手參賽紐西蘭 Waikato 桌球錦標賽成績：

項目	成績	備註
男子單打	金牌：黃昶鈞 銀牌：張耀駿 銅牌：張耀擎、Raien Liang	我隊三名選手打敗所有 參賽之紐西蘭國家隊選 手
男子雙打	金牌：張耀駿、張耀擎 銀牌：Raien Liang, Brad Chen 銅牌：黃昶鈞、吳昇光 銅牌：John Codue, Simon Wallace	
混合雙打	金牌：黃昶鈞、Sarah Ho 銀牌：張耀擎, Jennifer Lin	

六、移地訓練準備與參賽過程：

今年一月與紐西蘭國家隊選手 Sarah Ho 聯絡後，經過兩個星期密集討論後，紐西蘭桌球協會給予正式的邀請，與紐西蘭國家隊選手一起訓練交流，並參加三月 15 至 16 日該國於漢米爾頓所舉辦的桌球錦標賽。

菁英選手黃昶鈞與兩名自費選手張耀駿及張耀擎、以及教練吳昇光在紐西蘭桌球協會協助下，安排在紐西蘭北島的訓練與比賽行程，十一天的行程中扣除三

天的交通時間，我們共到三個城市一起參加當地優秀選手的訓練，並參加紐西蘭全國性的比賽，獲得優異的成績，同時也贏得當地民眾與選手的友誼。

三月中旬正是紐西蘭夏末秋初之際，溫度十分適中及環境非常優美，我們團體對於紐西蘭的生活非常適應，再加上良好的桌球訓練場地以及當地民眾與紐西蘭選手十分友善，使得我們受到重視與歡迎；這也是此行之中，我們三名選手在球技、體能與實戰經驗有所進步外，在多場比賽中有穩定與傑出的表現，當地民眾也主動幫我隊選手加油，我們此行也同時達到國民外交的目的。在此次行程中，本校選手也體會到英文的重要，以利未來他們能夠單獨到國外訓練及比賽或進一步加入職業桌球俱樂部參加國際職業賽會。

在三月 15 至 16 日於漢米爾頓所舉辦的桌球錦標賽中，三名選手分別參加男子單打、男子雙打、混合雙打的比賽，其中我隊三名選手在男子單打比賽中共贏了六名紐西蘭國家隊的選手，從預賽的五局三勝制到複賽七局四勝單淘賽制中，我隊選手在實戰中發揮流暢，以及整體技術水平不錯與比賽戰術調整得宜，在最後四強賽中本校選手佔了三名，在準決賽中黃昶鈞打敗紐西蘭全國排名第五名選手，張耀駿也順利打敗張耀擎進入決賽；男單決賽為兩名來自台灣的選手，讓當地教練與選手感到尷尬，但是他們很有雅量的讚許我們選手的表現與技術，並為選手在決賽時的優秀表現給予鼓勵。我們選手除了獲得獎狀外並也贏得獎勵金，也讓我們選手得到驚喜。在男子雙打中，張耀駿與張耀擎兄弟這組搭檔連贏多組紐西蘭國家隊組合順利取得冠軍，而黃昶鈞與吳昇光在準決賽不幸以接近的比賽輸掉其中一組紐西蘭國家隊選手，取得第三名。在混合雙打比賽中，本校三名選手與紐西蘭女子選手搭檔，其中黃昶鈞與張耀擎最後兩組進入決賽，分別獲得金銀牌。

除此之外我們也於 3 月 17 日上午至 Waikato 大學進行正式的參訪與桌球示範，該校運動與休閒系主任 Clive Pope 博士給予熱情接待，並商討本校學生未來至紐西蘭攻讀碩士或博士學位的問題，以及台灣學者至紐西蘭大學擔任客座教授或訪問學者的可能性，一個小時的討論讓我們對於紐西蘭學制更加了解，並帶

回 Waikato 大學相關的資料；另外，該校外籍中心優秀學生輔導組組長 Greg O' Carroll 先生也提出本系若有桌球專長的優秀學生到該校就讀，將可申請該校 Edmund Hillary 爵士運動優異獎學金（註：Hillary 爵士為世界上第一位登上艾格勒斯峰的人，他是紐西蘭人的英雄），而 Waikato 大學也是全紐西蘭唯一提供桌球獎學金的學校，並且對於優秀選手能夠提供學科與生活輔導的制度，O' Carroll 先生也說明該校有定期學術英文的課程，能夠提供給外籍學生增進英文能力。了解這些制度，對於本校學生未來若能到紐西蘭留學將有所助益。

而在紐西蘭行程中，我們也安排三次戶外體能訓練的課程，其中一次課程為多名選手在紐西蘭國家隊教練 Murray Finch 安排下，參加三小時的黑水岩洞漂流(black water rafting)探險訓練，這個課程在當地頗具盛名，在體能及膽量的訓練上有一定的要求，而紐西蘭在國際上有多種有名的冒險性體能課程，安全性高但卻不輕鬆；團長在出發前先檢查裝備、詳細說明行程，簡單操作在過程中可能遭遇的狀況，參加團員需互相幫助通過好幾公里的岩洞行程。在此課程之後，Finch 教練並帶我們參加一段一小時的健行旅程，當天對於我們選手的體能挑戰極大，但是我們皆對當天的體能訓練行程留下極為深刻的印象，回到旅館後所有成員皆累的呼呼大睡。其餘兩次的戶外體能課程則為登山健走與沙灘體能訓練，對於我們選手在優美的環境中訓練，帶來實質的訓練效果。也讓我們對於紐西蘭人善用自然環境來進行與運動訓練的結合，得到寶貴的經驗；儘管過程有點辛苦，但是卻不會厭倦，同學對於紐西蘭人在環境的保護與珍惜，也十分讚許，這也是我們移地訓練的另一種收穫。

七、收穫與檢討：

此次菁英選手黃昶鈞的紐西蘭移地訓練，時間雖然只有 11 天，但是對於選手與教練皆有實質的收穫；紐西蘭桌球協會並給予本校極大的肯定與感謝。黃昶鈞選手也不辱使命在紐西蘭錦標賽有優異的表現，獲得男子單打及混合雙打兩個項目的金牌；自費前往的張耀駿及張耀擎也贏得男子雙打冠軍。而本校選手在訓

練期間的訓練方式也讓紐西蘭選手有所收穫，特別是他們對於我們所用的多球訓練法及打點訓練法非常感興趣，我們也幫紐西蘭代表隊解說與示範兩次的訓練時段，這也贏得他們的友誼與敬佩，我們在訓練期間也不吝讓紐西蘭桌球協會拍攝我們的訓練方式，因此紐西蘭桌球協會並商討將於年底派遣多位國手加入本校桌球隊一起訓練，並有一名國手有極高意願到本校唸研究所，這些額外的收穫也讓本次移地訓練計畫更顯出其意義與價值。

這次移訓對於黃昶鈞備戰接下來幾項大賽中，如亞洲大學桌球錦標賽、大專盃皆會有實質的助益，特別是黃昶鈞打贏多位紐西蘭國手，所表現出來的氣勢與狀況皆讓教練甚為滿意；自費前往的兩位選手張耀駿及張耀擎，目標在本屆大專盃男子雙打中獲得獎牌，我們也在此次的紐西蘭桌球之旅中看到了他們的優點與缺點，回國後仍有近兩個月的時間予以補強，這將對我們的團隊有足夠時間改善缺失。

而此次紐西蘭之行仍有幾項需要予以檢討，第一、移地訓練時間略短一些，建議未來若能以兩週移訓將能使訓練課表更為連貫。第二、本次紐西蘭桌球錦標賽並未設團體賽，所以未能以大專盃之賽事制度與紐西蘭國家隊進行對抗，較為可惜。第三、紐西蘭物價較高，在經費拮据之下成行的選手較少，因此受惠的選手人數有所受限。第四、紐西蘭國家隊最佳選手正在備戰北京奧運資格賽，所以能與我國選手一起訓練時間短；否則這對雙方皆有所助益。第五、我隊選手的英文能力較弱，倘若英文能力能夠提升，未來將可更加獨立，甚至到國外打職業賽，這一方面我國選手也有所體會。

整體而言，紐西蘭雖不是世界上桌球最強的國家，但是願意以國家隊名義邀請本校選手一起訓練與比賽，雙方教練也都樂於分享彼此的經驗與看法，兩邊的選手與教練也建立起誠摯的友誼，這次的桌球行程真是成功之旅，值得肯定。

附錄

吳昇光教練與黃昶鈞選手合作男雙比賽照片



張耀駿與張耀擎於男雙決賽中比賽照片



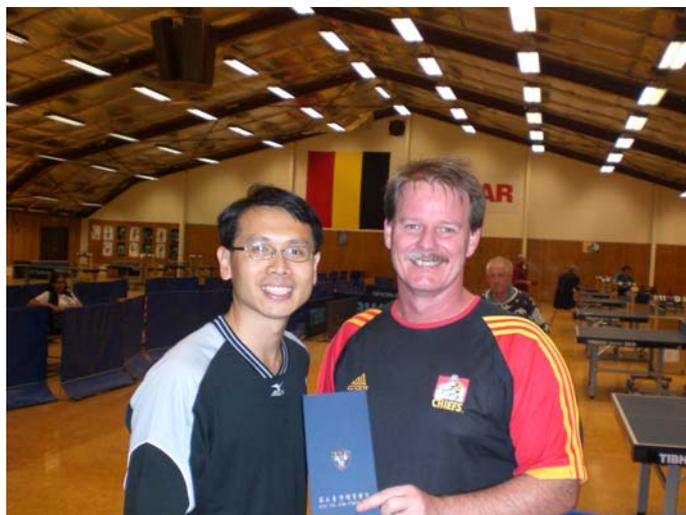
本校選手與教練在比賽會場中留影紀念



本校選手與教練在比賽後留影紀念



致贈紀念品給予紐西蘭桌球協會



與紐西蘭教練 Murray Finch 合影



訓練後與當地選手及教練之合影



黑水岩穴漂流體能訓練後之合影

