

我國世界級桌球教練、選手的成功模式分析

吳德成¹ 許銘華²

¹ 國立清華大學 ² 國立中興大學

摘要

臺灣競技桌球到 2010 年止，在世界桌壇取得優異成績的教練堪稱培養吳文嘉、蔣澎龍等名將的教練員林忠雄一人；而在世界桌壇取得優異成績的選手，主要代表人物男子有吳文嘉、蔣澎龍、莊智淵；女子有陳靜。本研究的目的是為了提供台灣優秀教練和優秀青少年桌球選手長期發展為世界級選手的參考；透過訪談、閱讀專書及相關報導的剪報資料、文獻等方法，分析歸納出他們成為世界級教練和選手的成功經驗；本研究的結果歸納出台灣要長期成為世界桌壇的強隊勁旅，真正需要的是重視與投入之國家級發展戰略，否則容易曇花一現。台灣的競技桌球運動，欲培養世界級的選手，從過去的成功經驗與模式分析，可以歸納為三大途徑，一是本土模式（吳文嘉、蔣澎龍為代表）、二是寄生模式（莊智淵為代表）、三是引進模式（陳靜為代表）；此三途徑又可稱為『三生模式』，意即自生模式、寄生模式、共生模式。

關鍵詞：競技桌球、世界級桌球教練、世界級桌球選手、成功經驗、三生模式

壹、緒論

從世界競技體育運動的優勢項目來看，一個國家的競技體育強不強，一個運動項目好不好，都證明了一點，即教練是一個非常關鍵的因素。中國桌球隊前總教練徐寅生和李富榮在教練--中國體育騰飛的關鍵一書中均指出，中國桌球隊成功經驗其中的一條就是優秀的教練起到不可替代的作用（李富榮，2002）。

1992年奧運桌球男單冠軍選手世界桌球名將瑞典籍的華德納分享其成功經驗，提出十條寶貴的贈言給有志攀登世界桌壇高峰的青少年選手，包括：全面發展打法、找到能幫你得分的武器、學會放鬆的技能、趁年輕多打球、熟練掌握不同時間的擊球能力、向優秀選手學習、分析你的對手、用自己的頭腦對付、尊重對方、目光放遠（約翰·費格，2002）。2008年奧運桌球男單冠軍選手馬琳的主管教練吳敬平指出，教練對選手的運動生涯起到非常重要的作用，教練應具備專業、敬業與鑽研的素質，透過提高選手的競技水準與比賽成績、對每個選手負責、主動與選手溝通來建立威信，掌握訓練的進程、重視技術與訓練方法手段的創新（吳敬平，2008）。

臺灣競技桌球到2010年止，在世界桌壇取得優異成績的教練堪稱培養吳文嘉、蔣澎龍等名將的教練林忠雄一人；而在世界桌壇取得優異成績的選手，主要代表人物男子有吳文嘉、蔣澎龍、莊智淵；女子有陳靜。男子三人為臺灣本土選手，女子為前中國國家隊隊員。其成功模式男、女有很大的不同；女子成功模式，成績的取得主要是源於中國桌球訓練的體制；男子為不同年代的臺灣，不同的成功模式。

本研究的目的是為了提供台灣優秀教練和優秀青少年桌球選手長期發展為世界級選手的參考。本文透過訪談林忠雄與前中國桌球隊二隊主教練方文、閱讀相關的專書及文獻與剪報資料等研究方法，分析歸納林忠雄、吳文嘉、蔣澎龍、莊智淵與陳靜之成功經驗，提供國內桌球教練及選手借鑑和啟示。

貳、林忠雄的訓練哲學分析

林忠雄年輕時就迷上桌球，但由於童年困苦缺乏栽培。當他事業有成，有了經濟條件後，他決定有計劃的栽培對桌球有天份、有興趣的年輕人。由於臺灣桌球訓練的環境不佳，所以林忠雄在1977年4月20日成立台南桌球訓練營，自費挑選了吳文嘉、黃慧傑等家境清寒的第一代選手，在他家中的桌球台訓練，而這一批選手並非是天才型選手，因此，他特別在精神和體能上下工夫，指導選手的訓練嚴格聞名，它最大的心願是培養世界級的選手，最困擾的是選手的學業、就業和兵役問題。

一、人生哲學

林忠雄的座右銘：「人要有兩把刷子，一是一技之長，一是骨氣」、「生命就是一連串的挑戰」，這些話讓一位熱愛桌球的平凡人，帶領其子弟兵吳文嘉、黃慧杰、謝文堂、馮聖欽、蔣澎龍、張雁書、吳志祺、江宏傑等人，開創出臺灣桌壇在世界桌壇的不平凡成就。他相信只要選手專心訓練，心無旁騖，球技必能突飛猛進，他要讓選手自己嘗試，體驗真正的訓練，規定選手每天寫訓練日記，記載對訓練的感想，戰術運用的檢討及個人生活的困擾，借著日記和教練作另類的溝通，為選手解決問題。

二、訓練理念

- (一) 技術訓練特重推擋，重視基本動作的紮實，重視擊球速度的訓練，攻擊的爆發力，搶攻意識。
- (二) 體能訓練磨練選手的堅忍毅力，拼勁和鬥志。
- (三) 精神訓練從生活管理和訓練作風和比賽，使意志力受到嚴格的考核。著名的「剃光頭、振精神」是有效方法，透過環境的訓練，標語激勵選手。
- (四) 重視情報的掌握，瞭解世界高手技術發展動態，透過錄影帶研究對手球路和選手共同討論，找出克敵制勝秘訣，是重要的手段。
- (五) 訓練的謀略，善於敗中謀求解決之道。敗戰於日本，培養削球打法的選手；敗戰於韓國，提高選手的爆發力訓練；敗戰於中國，聘請眾多中國教練、退休選手（狄墻華、丁毅、滕義、郭躍華、陳新華、成應華、周蘭蓀、王大勇等人），指導吳文嘉和蔣澎龍；敗戰於歐亞，反覆研究錄影帶。
- (六) 記取吳文嘉沒有邁入世界級之教訓，透過吳文嘉重點培養蔣澎龍走出臺灣，邁入歐洲職業俱樂部，提高蔣澎龍之境界，培養成世界級的選手。
- (七) 探索歐亞頂尖世界高手球風，融合歐亞教練和頂尖選手的智慧，協助選手成長，邁向高峰是其培養選手的方向，他說：「我不是會打球但是善於協助選手突破」。

林忠雄是臺灣國寶級的教練，憑著一股傻勁，有目標、有理想、有計劃、有系統的實踐，他不畏懼臺灣傳統體育體制的束縛，冷靜面對臺灣桌協內鬥之詆毀，和其培訓的選手堅忍奮鬥，走出臺灣桌壇的第一個奇蹟，培養小霸王吳文嘉和鬼之推擋蔣澎龍成為世界級的選手，共同建立「台南桌訓營」、「林老師」的品牌和特殊的臺灣經驗。

參、吳文嘉成才模式分析

吳文嘉，台南縣將軍鄉廣山村人，生於1963年10月22日，身高167公分，畢業於廣山國小，啟蒙教練為徐川田，國小畢業後入林忠雄的桌球訓練營，由林忠雄提供全

部訓練、學業、吃住等相關事務所需，讓其無後顧之憂全心練球，為教練林忠雄的第一批弟子。沒有林忠雄的千錘百煉成大器，吳文嘉恐怕和他爸爸一樣，是一名強悍的鹽工而已。林忠雄指出，吳文嘉在顛峰時，曾打敗當時的歐亞世界高手，包括中國隊的江加良、成應華，瑞典的阿佩爾格倫、林德、華德納，韓國的金琦澤、安宰亨，美國名將艾力克柏根，日本的前原正浩、長谷川信彥、伊藤繁雄、齋騰清等人，他是臺灣重返桌壇後的第一位奇葩。在臺灣的環境，吳文嘉稱霸 20 多年之久，到其退休當教練，臺灣選手除了自己的師弟蔣澎龍外，無人能出其右。吳文嘉成才模式分析如下：

一、打法特點

右手直拍反膠（俗稱平面）近檯快弧打法，技術風格為球剛猛、球速快、推、擋球技術穩健、搶攻意識強、體力充沛、鬥智旺盛、擊球力量大，比賽中常不斷高喊「殺！殺！」為自己壯膽，同時也令對手畏其霸氣。早期吳文嘉的打法，在林忠雄教練的指導思想下以推擋為主，其快推之速度能結合擊球剎那的發力，是臺灣第一推擋。在推、擋特點下，提高了以正手抽擊的弧圈技術，轉而以正手搶攻為主、推擋為輔的技術風格。1985 年美國公開賽其對付歐亞選手及江加良之致勝法寶為速度，二度打敗瑞典名將阿佩爾格倫是靠高壓(加力)推、擋球、球速快、調動對手脚步令其失誤。

National Chung Hsing University

二、封小霸王

吳文嘉 1979 年在臺灣桌壇崛起後，在國手排名賽中從小霸王到老霸王，稱霸臺灣 20 年後退休，是臺灣桌壇常青樹和唯一王牌。他是屬於苦練型的選手，憑著一股旺盛的鬥志，越是在關鍵場合，越可以達到忘我的境界，甚少失常。身為選手，他成名時，唯一不改其志的是苦練不輟，臨場比賽奮戰精神過人。

三、苦練哲學

吳文嘉 15 歲登上臺灣的冠軍寶座。但先天是「扁平足」的他克服了「扁平足」容易使人疲勞的障礙，登上臺灣桌壇的顛峰。他在台南桌訓營的訓練是每天八小時，持續五年不間斷，如此的運動量，其刻苦精神宛如苦行僧之修練。吳文嘉這位自動練習的桌壇健將，他說：「苦練，那是一段沒有笑的日子」。在苦練的過程中，林教練送他「堅忍」兩個大字，掛在球場上，每當他練球累了，提不起精神，跑不下去或打輸球時，都會站在這兩個字前，咬緊牙根，堅忍的奮鬥下去。在國中時期訓練的前兩年，主要擺在球技的基本功方面（技術和體能）的提高，在枯燥艱苦的體能訓練中，鍛煉堅忍奮鬥的精神。每天訓練前要唱軍歌，呼球隊信條「堅忍奮鬥、吃苦耐勞」「立足目標、永往前進」「親

愛精誠、團結一致」「修養品德、發揮鬥志」「不灰心、不氣餒、戰鬥再戰鬥」如此，培養出吳文嘉的比賽兩大特色，鬥志和拼勁。吳文嘉說：「在台南的艱苦訓練，磨練了我有一股堅忍的鬥志，每次參加比賽時，我心裏總有一股氣，平時看到別人玩樂，我流汗苦練，在比賽時，正是我取回代價的時刻，所以我有旺盛的鬥志，我想最好的鬥志，來自平日的艱苦奮鬥」。

四、能靜能動

吳文嘉稱為小霸王，最佳的寫照是，每當他拿起球拍時，只有一片殺氣騰騰。他是最瘋狂的選手，是一個理平頭的矮個子，急躁的停不下步子，有球拍在手，他會不停的跳動，沒有球拍他會走來走去，坐下來脖子會扭來扭去，上球臺則眼中只盯那小球，兩腳跳動，手腕轉拍，與每殺一球的吶喊聲。而打坐則是吳文嘉練習內心總結昇華的一個重要活動，可一兩個鐘頭打坐追求「靜」界，也可讓人看了驚訝的「意象訓練」後的全身流汗、渾身發燙之情形。

五、休閒娛樂

「小霸王」在休閒之時，除了常與師弟下棋，聽音響（林忠雄為其購置了價值六十萬元的整套音響，電視機、錄影機），喝高山茶外，最喜歡獨自待在房間觀看世界桌壇高手的比賽錄影帶，研究各家球路特點，分析並思考有機會碰到時當如何破解，瞭解「知己知彼、百戰百勝」，隨時念茲在茲，保有這份對桌球比賽常勝的思想。1985年打敗美國公開賽世界排名第一的江加良，就是靠研究錄影帶，認識江加良的球路。吳文嘉把每天晚上就寢前，觀看世界高手比賽的錄影帶當成自己最佳的消遣並成為其生活的習慣。

六、自律自強

視桌球為自己志業的吳文嘉，至2003年止，41歲尚未結婚，當選手不會染上惡習，練球精神主動，自我要求嚴格，有一次隊內賽輸給小兩歲的師弟黃慧傑，就剃光頭，獨自痛苦凝思，剃光頭是吳文嘉自我反省惕勵的一項專利。他內心生活有一個很有名的座右銘：「球拍、球臺、桌球」，他是臺灣球壇的一個奇人。

七、孤軍奮戰

從小霸王到老霸王，高齡選手的吳文嘉，占據臺灣桌壇霸業多年，成為眾男子選手想要擊敗的主要目標，形成「打敗吳文嘉是一種光榮的成就」，於是無不研究其球路，和破解之法。而影響吳文嘉消除孤獨與抱怨的思想和心理的正是林忠雄向其開導的一番

話：「你就是因為有紀家兄弟、許榮展、朱昌勇等好手的刺激，才能使自己的技術不斷進步，立於不敗的境界」。為了保持自己的顛峰狀態，除平日上午要上班工作，下午二時到六時到訓練營練球，他每日都作體能和肌力訓練，以「平常心」準備、看待「自己在臺灣桌壇無可動搖的地位」。

八、龍困淺灘

吳文嘉未能真正世界成名，22歲揚名美國和世界桌壇（1984、1985）却錯失最佳年齡的光陰，其中有諸多原因：學業問題考慮，升上大學後學業壓力大，無法全心練球（大學是臺灣競技選手墳墓的說法）；兵役問題；中華桌協處心積慮陷害，使他被判球監一年多，心情跌落谷底；1988年奧運成績不佳，受內鬥和社會輿論的壓力等等；至1998年他在取得多項成績後萌生退意，交棒給師弟蔣澎龍。

九、成才模式

綜觀上述分析，大致可歸納出吳文嘉成才模式，如圖1。

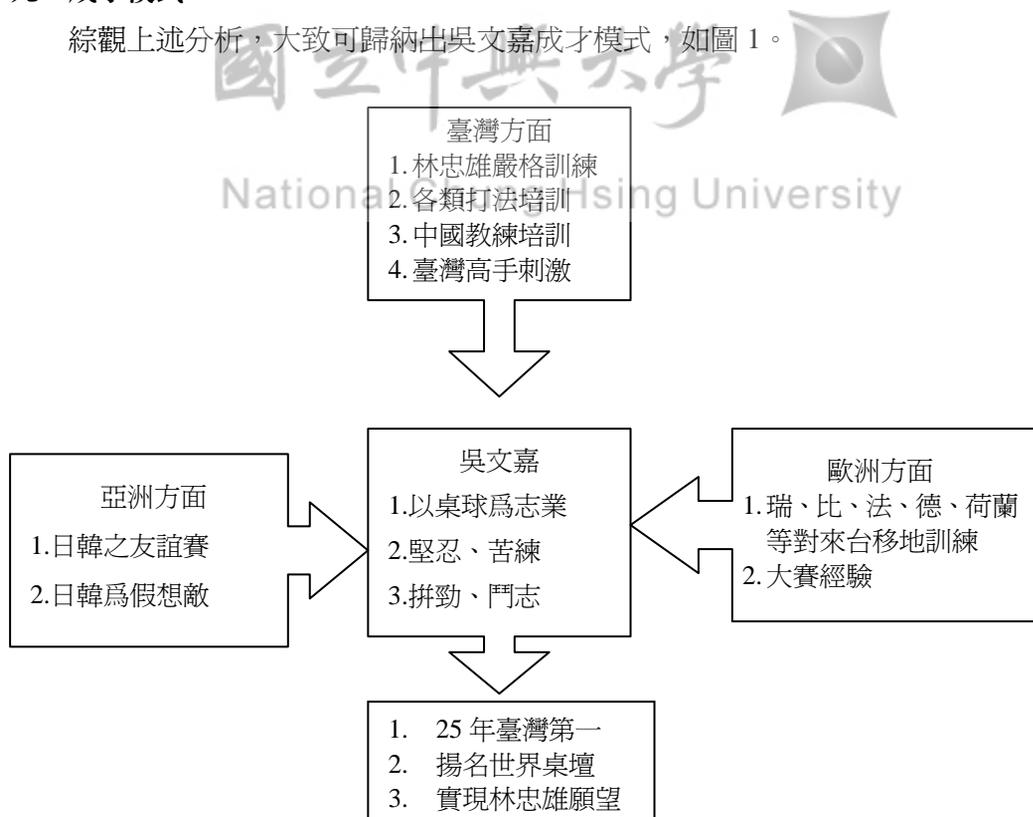


圖1 吳文嘉成才模式圖

肆、蔣澎龍成才模式分析

蔣澎龍，臺灣省澎湖縣馬公市人，1976年7月24日生，身高184公分，血型O型，臺灣合作金庫桌球隊員，1990年起至今為中華臺北代表隊選手。1993、1996、1998臺灣個人賽單打、男子雙打、混合雙打三冠王。打球風格：日本式右手直拍平面膠皮快攻打法，屬於智慧型選手，發、接球控球能力佳，發球三板搶攻之威力強、推擋佳。其國際賽主要成績為2001年亞洲杯男單金牌、2001年第四十五屆世界桌球錦標賽男單銅牌、男雙銅牌。蔣澎龍成才模式分析如下：

一、最佳的少年運動員

蔣澎龍，小學四年級就奪得自由杯分齡賽男子單打冠軍，六年級更囊括自由杯、國語杯、主席杯三大賽的冠軍，國小畢業時就是臺灣最佳的少年選手。因為被公認為最有潛力的選手，所以也成為各地區爭相網羅的人才，誰爭取到他，就等於是全隊成績的重要保證和未來升學保送的護身符。後來，幾經思考，因為台南有小霸王吳文嘉，故選擇了台南桌球訓練營入林忠雄教練門下。其特點是靈活、體型好、基本功紮實，十六歲當選國手。

二、最好的選手當陪練

原分配主管的陪練是王俊權，頭腦精明又調皮的蔣澎龍却特別喜歡黏著吳文嘉練球，他說：跟吳文嘉練球，來回較多，較過癮。也因此，練就了繼吳文嘉之後擅長推擋特色的成名絕技「鬼之推擋」（賈亦珍，2001）。吳文嘉是教練林忠雄傳授鬼之推擋揚名的第一人，其特點是，增加手腕的變化使推擋球變化多端，使推出去的球可強推、快彈，又快又重，或直線或斜線，出手的剎那，看不出球的方向，讓對手來不及反應。吳文嘉原是台南推擋與拉球最強的選手，在此高品質的陪練下，加之蔣澎龍人高手長，近、中檯運用威力更大，有更充分的時間觀察對方步法，決定推擋的路線。形成了蔣澎龍反手重推擋，正手重拉攻的打法特點。

三、最大的突破在歐洲

走出去，否則只是另一個吳文嘉，再次稱霸臺灣20年。此思想源於林忠雄、吳文嘉、加上多位朋友當智囊，在多方鼓勵與分析後，決定前往歐洲參加職業俱樂部比賽。這是臺灣選手第一次跨出臺灣、前進歐洲，也是非常重要的第一步；雖然第一年初賽權等相關問題都不很順利，但堅持此一決定和行動却是蔣澎龍技術提升，和適應歐洲頂尖選手球路風格（特別是弧圈球的力量、速度和旋轉）的一個重要進展（王冬妍，2001）。

此後，克服了參加職業巡迴賽經費問題，和幾次原本無意參賽却打出佳績，更提升其參加世界職業巡迴公開賽能取勝歐洲職業選手和中國頂尖選手的不可能心理。此一階段的歷練與年齡、經驗在其心理和思想上的成長，拉近並奠定他成爲世界一流水準選手的自信和公信。

四、最怕的選手在中國

選手的心理優勢和自信心源於實力和取勝次數與經驗。前三板好是中國隊的特長，接發球和短球是蔣澎龍落敗於中國頂尖選手的一個關鍵環節。與中國頂尖選手較量機會少和害怕遭遇挫折的心理劣勢是蔣澎龍內心最大的困擾。基於制約於前三板的不適應，也造成蔣澎龍心理上自信心不足，特別害怕與中國選手競技。由於與中國頂尖選手較量機會少，負多勝少，自信不足，技戰術的發揮也受到影響，進步成長的速度也緩慢。因此，爲突破技術和心理瓶頸，借鑒並瞭解中國隊的訓練法，除了多參加比賽找問題、找解決對策，請進中國優秀教練和選手包括周蘭蓀、王大勇、成應華培訓蔣澎龍是林忠雄的重要策略之一。

五、最大的進步在亞洲杯

亞洲杯男子單打奪冠在於賽前沒有思想包袱，賽後最大的收穫在心智的提升，更加的自信和沈穩。他認爲，要提升自我的三要素：一爲看錄影帶（自己如何對付此選手之優劣處）、二爲看對手比賽（別人如何對付此選手之優劣處）、三爲虛心求教（問自己和外隊教練的建議、意見、看法）。心智能力是世界高水準選手的最大本錢，隨著年齡、比賽、經驗、體能、心智、技戰術等方面實力的成熟，協助其 2001 年亞洲杯男子單打奪冠和世桌賽男子單打第三名的佳績，也奠定其成爲世界級水平的桌球選手的高峰。

六、成才模式

綜觀上述分析，大致可歸納出蔣澎龍的成才模式如圖 2。

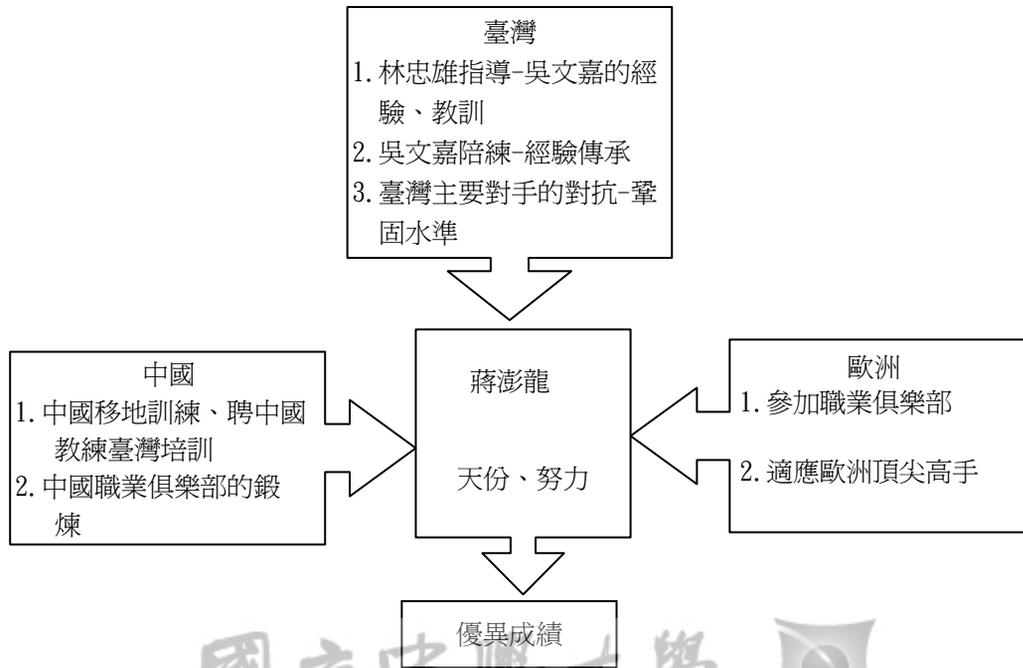


圖 2 蔣澎龍成才模式圖

伍、莊智淵成才模式分析

莊智淵，臺灣高雄市人，1981年4月2日生，身高169cm，橫拍，弧圈結合快攻打法。國際比賽最佳成績為2002年釜山亞運男子單打亞軍、2002年國際桌球巡迴大獎賽男子單打冠軍。莊智淵成才模式分析如下：

一、目標設定

從小個子矮的莊智淵對成績特別在乎，不認輸的心理激發了他的潛力，因為成績才能肯定自己，不讓人看輕看扁。他說：「我喜歡孔令輝的風格，他技術全面，接發球好。這些年，我一直努力向中國大陸的選手學習，學習他們的技戰術，也學習他們對付歐洲人的方法。我的理想就是要奪得世界冠軍，要實現這個目標必須付出很多很多，但我會努力」。1996年在電視機前受陳靜奧運奪得女單銀牌的啟發，希望有一天電視畫面裏的人是自己，最大的心願是在亞運、奧運、世界杯拿獎牌（陳潔，2001）。

二、訓練刻苦

平時訓練非常投入，沒有什麼喜好，一心只想打球。訓練的態度自動自發、執著苦練，自我教育能力强，自省精神和投入精神佳，是他成才最好的寫照。參加2002年釜

山亞運教練吳文嘉說：「莊智淵生活簡單，除了練習還是練習，比賽期間仍然進行跑步和重量訓練，隨時處於最佳備戰狀態」。由於先天體型條件不佳，只能靠埋頭苦練，花更多的時間訓練，透過跑步和多球訓練來練習腳和步法、透過重量訓練加強力量、提高發力的技巧。在反手優勢的基礎上花更多時間練正手。其母親李貴美教練的指導思想是：「反手好，還要練得更好；正手弱，苦練讓他好起來。」「自己不夠，再練；輸一千次、一萬次都沒關係」；「條件不如人要想贏球，就得智取」；「苦練加上苦思，破解對手的絕招，就是看錄影帶」。她說：「無論在歐洲或臺灣莊智淵每周至少三次重量訓練，有空就進行跑步，除了比賽，每天都進行多球訓練」。

三、心理素質

內心除了想贏還是想贏，沒有贏過的對手更想去拼拼看，眼神充滿霸氣和饑渴、一種對勝利的渴望。堅強的意志力在旗鼓相當、水平接近時的技術對抗中展露出他先天頑強的鬥志、險中求勝的個性。具備超水平表現的冷靜、專注、順手的高峰經驗，是他最雄厚的本錢。

四、比賽準備

賽前自我架設錄影機錄影、加以冥想準備戰術（賽前意象做好心理和思想準備），讓自己心情穩定、調整對勝負的得失心，輕裝上陣。賽中即時調整節奏和戰術轉換，爭取氣勢和主動優勢。賽後自己反復觀看錄影帶，弄清楚自己是怎麼贏的？怎麼輸的？看到整場比賽幾乎可以在腦海中現場重建。思考自己可以學到什麼？下次用什麼戰術？及時總結，與母親教練共同討論找出勝負的關鍵，並進行類比的針對性訓練，輸球記取教訓，贏球持續優點。

五、成熟的關鍵時期

小學三年級開始打球，小學五年級第一次到中國取經。其母親兼教練李貴美感嘆，由於臺灣桌球訓練環境不佳，自國中二年級起就經常利用寒暑假或請假方式到中國拜師練球，其真正的中國大陸訓練始於武漢，1994年之後大約兩年時間裏，莊智淵斷斷續續在湖北省體工大隊學球；此後足迹遍及湖北、四川、河北、山東、哈爾濱等地（李克非，2003）。在國中三年級首次當選臺灣青少年國手。其成長的三個關鍵時期：一為1996年黑龍江大慶國家二隊集訓，對前三板戰術的開竅；二為1998年山東青島國家二隊集訓中，解決正手拉球的發力問題，（隔年在1999年6月至7月最後一次參加國家二隊集訓時，他在單淘汰比賽和大循環比賽中都打了第一）；三為2000年參加德國艾森豪森俱

樂部後，反手在速度的基礎上提高反手拉擊球的力量和旋轉、強攻嚴防能力，對比賽節奏的掌握、關鍵球和戰術運用更靈活多變。

六、寄生的成長模式

自 1996 至 2002 年中，歷練了中國大陸的訓練體制，享受了中國大陸頂尖教練的智慧，打下良好的基礎和基本功（特別是速度）；並經過歐洲職業俱樂部（一年六十多場俱樂部賽）和參加頻繁公開賽的洗禮（1999 年參加了 8 站，2000 年參加了 7 站，2001 年更達到 12 站。），如此適應歐洲球風和無遮擋發球、提高技能，也適應國際桌壇發展潮流與趨勢，塑造了莊智淵獨特的技術風格。既有中國桌球快速的打法，又有歐洲桌球的戰術意圖。在歷經各大公開賽與亞歐高手的對戰後，累積了豐富的比賽經驗；他透過自省加以苦練提高了體能和技能、苦思提高了心智慧力，使自己能依據不同對手，針對性的更快掌握比賽節奏，使球路有勇有謀，能強攻猛打亦能變化莫測，符合 11 分比賽規律快狠變和桌球比賽致勝的適應和反適應的原則，達到世界級水平。

七、打法的風格特點

莊智淵的打法特點是速度快，凶狠，前三板與相持技術比較全面。沒有進攻的“死點”，從檯內到中、遠檯三個區域的攻守都比較平衡。他善於變化，這也是 11 分制的要求，要求應變要快（陳潔，2003）。另外他的教練吳文嘉說：“莊智淵的技術特點是兩面擺速快，所以，他一般情況下更注重在近檯打速度；莊智淵的技術銜接緊密，他在訓練中刻苦認真，比賽中却大膽、凶狠、果斷。莊智淵和波爾(德國)一樣屬於整體實力強，打法很先進，綜合素質高。要破他們，不但整體打法上要優於他們，意志上也要過關。

八、取勝的案例分折

莊智淵在亞運和職業大獎賽中致勝的主要戰術分析：一為快節奏的進攻戰術，包括以快制慢戰術對付孔令輝、以快制凶對付金澤洙和馬林、相持球戰術打劉國梁、從正手位突破打劉國正、格林卡取得優勢。二為快變化的逆轉戰術，特別是關鍵球和關鍵局能夠大膽轉換是主因，包括突出正手和突出反手隨戰局靈活調整，前三板和相持球戰術交替運用，相持球能以快制快、以慢制慢的節奏掌握和快速變化。

九、成才模式

綜觀上述分析，可歸納出莊智淵的成才模式如圖 3。

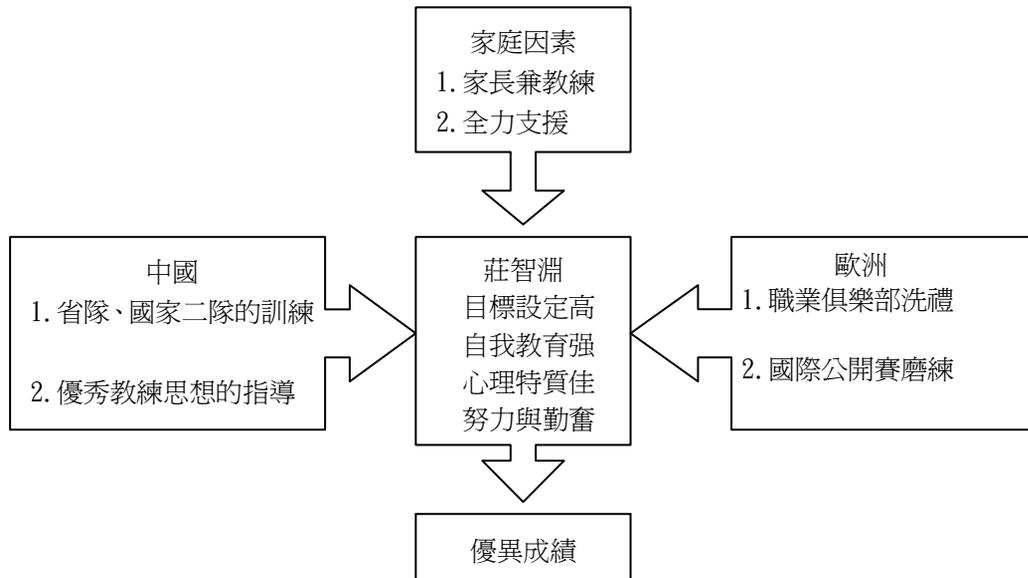


圖3 莊智淵成才模式圖

陸、陳靜成才模式分析

陳靜，湖北省武漢人，1968年九月二十日生，身高170，左手橫拍兩面平面膠皮弧圈結合快攻打法。國際比賽最佳成績為1988年漢城奧運金牌、1993年世桌賽女單銀牌、1996年亞特蘭大奧運銀牌、2000年雪梨奧運銅牌、2000年世界國際桌球巡迴大獎賽女子單打冠軍。其成才模式分析如下：

一、打法特點

近檯快攻型打法，反手彈擊為主要得分技術，前三板技術佳，技術全面，打法刁鑽，戰術多變，擅長對付削球，是節奏型的選手，也是比賽型選手，越到大型比賽成績越好。是一個很有個性的選手。

二、深厚的中國國家隊基礎

陳靜是中國大陸集權統治培養下的第一位奧運女單冠軍選手。陳靜在1975年入利濟路小學，在家人的支援下，被網羅到桌球隊，教練為朱達仁，將陳靜由右手培養成左撇子選手。他選才的標準，除了有運動細胞外，最主要的是有堅強的戰鬥力和毅力。他告訴陳靜：「打球要又紅又專，是一輩子的事，沒有信心的人，乾脆一開始就放棄。」12歲進入湖北省省隊，教練為眼光獨特的馮夢雅，破例將排名第六的陳靜選入省隊。

馮教練改造陳靜的第一步，就是將反手改貼顆粒海棉膠，用速度彌補力量的不足。1984年入選中國大陸國家隊，在省隊打下良好的基礎，進入國家隊後，技術風格更加明顯，在眾多國家隊教練智慧的灌溉栽培下，包括胡玉蘭教練指導反手拍的技巧，華正德、鄭敏之教練之嚴格管教，注重選手打球的意志品質。在中國隊的體制下，男幫女練制度，封閉訓練，實戰類比訓練下，使得技術更全面，特長更突出，心智更加成熟。1987年，陳靜為中國隊主力選手，換了郝恩庭當教練，其教法細膩，瞭解選手的需要，認為打球應像下棋一樣，要有棋譜，對其前三板與相持技術的提升，有很大的幫助，使球風更明確，小球路處理得好，更能全方位發揮。1988年，奧運會比賽前，陳靜毛遂自薦，寫信給總教練，她直言：「啓用新人可收初生之犢不畏虎的效果」，老將經驗豐富，新人有氣勢、有朝氣、有活力，也能打贏對手。1988年奧運女單奪冠。二十歲即顯示出世界一流選手特點（黃曼瑩，1998）。

三、臺灣發展桌球第二春

在1993年七月，陳靜從大陸移居臺灣。由於臺灣桌球的訓練環境不佳，陳靜在加入合庫隊後，主要靠自己以往的深厚基礎和自我要求的訓練，來面對一連串的國際大賽。陳靜個性耿直倔強，自我要求高，靠苦練，恢復並提升自己的技術，中華桌協特別聘請了中國隊蕭戰、匈牙利選手和中國隊國手陳治平兩位擅長削球的男選手陪練，並透過歐洲巡迴賽，中國四川、湖北移地訓練，恢復其競技狀態，比賽成功的經驗也令其信心大增。在孤獨的準備和奮鬥的過程中，陳靜在1996年獲得奧運女單銀牌、2000年奧運銅牌，重拾桌球的第二春。

四、成功的哲學與啓示

陳靜的哲學：「靠天吃飯會餓死，靠人打仗會失敗。」、「一上場就知道自己會贏，那是一種氣勢、自信、永不放棄的毅力。」、「要戰勝的不是任何人，是戰勝自己的能力。」、「技術的實現是眼前最重要的課題」、「天下沒有永遠戰勝不了的敵人，人也不可能永遠站在雲端。」等，這些都是她自勉的座右銘（黃曼瑩，1998）。臺灣桌壇視陳靜為奪牌的主力，深知其潛力，但受到環境的限制，訓練陷入瓶頸。陳靜憑藉其原來扎實的基本功實力，苦練的精神，在年齡老化，體能下降的情況下，仍獲佳績，可見高齡選手的精神、意志力，是取得成績的保證。陳靜的奧運奪牌，其效應在臺灣迅速的擴散，為臺灣桌壇注入一劑強心針，但短暫的激情，却未能喚醒臺灣桌壇對優秀青少年選手未來培養問題的重視與規劃，未能培養出新世代的接班人，暴露出眼光的短視，急功好利，撿現成的心態。歷經一波三折，陳靜代表臺灣出賽，進而在奧運會拿下銀牌和銅牌，再度證

明她仍是世界女子桌壇一流的高手。陳靜的成功，完全是個人的自我訓練成功，在訓練環境上，臺灣為陳靜付出部分的心力，陳靜能揚名立萬，大部分靠的是她自己原來的老本。陳靜成功給我們的啓示是，未來引進中國和歐洲的優秀桌球選手是一條可行的模式途徑（吳德成，2003）。

柒、結論與建議

一個優秀的教練可以培養一群優秀的選手，一群優秀的教練就可以讓一個國家的桌球運動成爲世界級的強隊。本文旨在探討我國世界級桌球教練、選手的成功模式，綜觀上述分析得知，台灣的競技桌球運動，欲培養世界級的選手，可以歸納爲三大途徑，一是本土模式（吳文嘉、蔣澎龍爲代表）、二是寄生模式（莊智淵爲代表）、三是引進模式（陳靜爲代表）；此三途徑又可稱爲『三生模式』，即爲自生模式、寄生模式、共生模式。一個世界級成名的選手可以短時間促進桌球運動的熱潮，台灣要長期成爲世界桌壇的強隊勁旅，真正需要的是重視與投入之國家級發展戰略，否則容易曇花一現。因此本文建議要提升我國桌球運動競技水準，在培養優秀的教練方面，建議定期採取『走出去觀摩與請進來協助』兩者相互結合的策略，才能融合歐亞世界桌球強國的訓練理念，及時掌握世界桌球競技運動發展的動向；在男子優秀選手的培養方面，建議培養一組雙打的世界級選手作爲突破重點，採取『寄生在歐洲俱樂部與中國大陸俱樂部比賽』兩者相互結合的策略，才能適應歐亞強手的球路與風格，早日實現奪取世界冠軍的目標；在女子優秀選手的培養方面，建議加強並落實女子技術男子化的訓練理念，採取『男幫女練與引進優秀的中國大陸選手』兩者相結合的策略，提升女隊與強隊的競爭實力。藉此，盼能早日振興我國在亞洲與世界桌壇的地位，實現並鞏固成爲世界男女強隊的目標。

參考文獻

- 王冬妍（2001）。吳文嘉—我看著蔣澎龍長大。《乒乓世界》，7期，7-8。
- 李富榮（2002）。努力成爲一名優秀的教練員。載於朱佩蘭、鍾秉樞、左琮(主編)，教練員--中國體育騰飛的關鍵(頁3-25)。北京：北京體育大學出版社。
- 李克非（2003）。莊智淵：飄泊者奇遇。《乒乓世界》，1期，22-23。
- 吳敬平（2008）。《乒乓球直板反膠打法訓練》。北京：人民體育出版社。
- 吳德成（2003）。《台灣競技桌球運動發展的戰略研究》。未出版博士論文，北京體育大學，北京市。
- 約翰·費格（2002）。《跟著感覺走—瓦爾德內爾傳》。上海：學臨出版社。

黃曼瑩（1998）。*贏別人，也要超越自己*。台北：圓神出版社。

陳潔（2001）。拼搏到最后一莊智淵。*乒乓世界*，10 期，9。

陳潔（2003）。莊智淵：瞄準男單獎牌。*乒乓世界*，5 期，34。

賈亦珍（2001）。蔣澎龍的故事。*乒乓世界*，7 期，32-33。



Analysis of the successful patterns for Taiwanese coaches and athletes in the world's top-level table tennis competition

Te-Cheng Wu¹, Ming-Hua Hsu^{2*} (Corresponding author)

¹National Tsing Hua University, ²National Chung Hsing University

Abstract

This report is to formulate strategies to culture Taiwanese world-class table tennis players and coaches. We use well-known male athletes Wu Wen-Jia, Chiang Peng-Lung (both of them coached by Lin Zhong-Xiong), Chuang Chih-Yuan, and female athlete Chen Jing as examples to introduce how they became successful in Taiwan's environment. Based on our analysis, there are three ways that Taiwan can generate top players and have them stay competitive at the world's highest level: (1) the close-door domestic model (Wu Wen-Jia and Chiang Peng-Lung as the examples), (2) the attachment model (Chuang Chih-Yuan), and (3) the bring-in-Chinese-talent model (Chen Jing). The result will be useful for the future development of world-class table tennis athletes in Taiwan.

Key Words: competitive table tennis, world-class table tennis coach, world-class table tennis players, successful experience, three successful patterns