

探討桌球選手彭婉華準備 2011 年 全國大專校院運動會混合雙打

彭婉華¹ 黃明祥² 郭智翔²

國立臺灣體育運動大學競技運動學系碩士班¹

國立臺灣體育運動大學球類運動學系²

摘要

本研究針對國立臺灣體育運動大學桌球女子選手彭婉華準備 2011 年全國大專校院運動會混合雙打之訓練過程進行分析與探討。研究先了解選手個體之成長競賽過程和求學（練球）過程之歷史背景，再以詳細的訓練計畫來實驗並得到選手參加 2011 年全國大專校院運動會混合雙打賽前與賽後整個準備過程、比賽過程等，與選手針對比賽做訓練，成功達成目標再次獲得全國大專校運動會混合雙打連霸冠軍的紀錄，進行雙向討論，分析針對彭婉華準備大運會混合雙打比賽，與教練密切討論訓練計畫是否有效。

關鍵字：桌球、混合雙打、全國大專校院運動會

壹、緒論

一、前言

全國大專校院運動會 (National Intercollegiate Athletic Games)，簡稱全大運，是一項供大學生運動員參加的綜合性體育活動，由教育部主辦，各大專校院承辦，中華民國大專院校體育總會 (簡稱大專體總) 協辦並籌辦分區錦標賽。

第一屆全大運自 1970 年正式單獨舉辦，並由臺北市立體育專科學校首度承辦。之後，則由各大校院輪流申辦，惟 2003 年因 SARS 疫情取消之外，每年皆於 4 至 5 月間舉辦之，賽期以 7 日為限。近幾年之全大運自 2008 年起，分別由國立彰化師範大學、國立臺灣師範大學、國立體育大學、國立中興大學、義守大學、國立宜蘭大學舉辦之，而 2014 年則由國立雲林科技大學主辦(歷年舉辦如表一所示)。

競賽項目分為必辦項目及自選項目，必辦種類包括田徑、水上運動(以游泳為限)、體操、桌球、羽球、跆拳道、柔道、擊劍及射箭共 10 種；選辦種類則有高爾夫、保齡球、撞球、空手道、角力及木球，從中選 1 至 2 種。(全國大專校院運動會，2014)

表一 全國大專院校運動會的歷年舉辦

(全國大專院校運動會 — 維基百科，2014)

屆數	年份	舉辦地	日期	承辦學校	參賽校數	參賽人數
第一屆	1970 年	臺北市	12 月 26 日 - 12 月 28 日	臺北市立體育專科學校	80	1407
第二屆	1971 年	高雄市	03 月 27 日 - 03 月 29 日	中華民國海軍軍官學校	85	1423
第三屆	1972 年	臺中市	05 月 05 日 - 05 月 07 日	臺灣省立體育專科學校	88	1541
第四屆	1973 年	高雄縣	04 月 12 日 - 04 月 14 日	中華民國陸軍軍官學校	83	1483
第五屆	1974 年	臺北市	05 月 09 日 - 05 月 11 日	國立臺灣師範大學	94	1784
第六屆	1975 年	高雄縣	05 月 08 日 - 05 月 10 日	中華民國空軍軍官學校	91	1498
第七屆	1976 年	臺北市	05 月 06 日 - 05 月 08 日	臺北市立體育專科學校	106	2427
第八屆	1977 年	臺北市	05 月 17 日 - 05 月 20 日	政治作戰學校	105	2790
第九屆	1978 年	屏東縣	04 月 04 日 - 04 月 07 日	屏東師範專科學校	104	2347
第十屆	1979 年	臺北市	05 月 10 日 - 05 月 13 日	國立臺灣大學	106	2786

第十一屆	1980 年	桃園縣	05 月 05 日 -05 月 08 日	中正理工學院	117	2994
第十二屆	1981 年	臺南市	05 月 10 日 -05 月 13 日	國立成功大學	107	2656
第十三屆	1982 年	臺中市	05 月 09 日 -05 月 12 日	臺灣省立體育專科學校	108	2221
第十四屆	1983 年	臺北縣	05 月 21 日 -05 月 25 日	輔仁大學	108	2889
第十五屆	1984 年	新竹市	05 月 06 日 -05 月 09 日	國立交通大學	111	3075
第十六屆	1985 年	臺南縣	05 月 05 日 -05 月 08 日	崑山工業專科學校	112	6981
第十七屆	1986 年	臺北市	05 月 04 日 -05 月 07 日	國立臺灣師範大學	109	3380
第十八屆	1987 年	臺東縣	05 月 06 日 -05 月 12 日	臺灣省立臺東師範專校	110	4308
第十九屆	1988 年	桃園縣	05 月 03 日 -05 月 07 日	國立中央大學	111	5715
第二十屆	1989 年	臺中市	05 月 03 日 -05 月 06 日	國立中興大學	112	4644
第二十一屆	1990 年	臺北市	05 月 01 日 -05 月 04 日	臺北市立體育專科學校	110	4479
第二十二屆	1991 年	桃園縣	05 月 04 日 -05 月 07 日	中原大學	118	4666
第二十三屆	1992 年	臺中市	05 月 02 日 -05 月 06 日	臺灣省立體育專科學校	127	5561
第二十四屆	1993 年	臺北市	04 月 24 日 -04 月 28 日	臺北市立體育專科學校	127	5250
第二十五屆	1994 年	臺中市	05 月 07 日 -05 月 11 日	臺灣省立體育專科學校	134	5238
第二十六屆	1995 年	高雄縣	05 月 06 日 -05 月 10 日	中華民國陸軍軍官學校	136	5668
第二十七屆	1996 年	臺北市	05 月 11 日 -05 月 15 日	國立臺灣師範大學	127	5535
第二十八屆	1997 年	嘉義縣	04 月 26 日 -04 月 30 日	國立中正大學	136	5565
第二十九屆	1998 年	彰化縣	05 月 08 日 -05 月 12 日	大葉大學	140	8038
第三十屆	1999 年	嘉義市	03 月 26 日 -03 月 30 日	國立嘉義技術學院	138	7801
第三十一屆	2000 年	新竹縣	04 月 23 日 -04 月 28 日	明新技術學院	84	4713
第三十二屆	2001 年	花蓮縣	05 月 05 日 -05 月 09 日	國立東華大學	139	9949
第三十三屆	2002 年	高雄縣	03 月 29 日 -04 月 02 日	義守大學	165	7828
2003 年 因 SARS 影 響 而 取 消						
第三十四屆	2004 年	臺中市	03 月 05 日 -03 月 09 日	國立臺灣體育學院	160	11409
第三十五屆	2005 年	嘉義縣	04 月 29 日 -05 月 03 日	國立中正大學	162	8867
第三十六屆	2006 年	雲林縣	04 月 07 日 -04 月 11 日	國立雲林科技大學	150	8487
第三十七屆	2007 年	臺北市	05 月 04 日 -05 月 08 日	臺北市立體育學院	167	8199
第三十八屆	2008 年	彰化縣	05 月 09 日 -05 月 13 日	國立彰化師範大學	137	8886
第三十九屆	2009 年	臺北市	05 月 02 日 -05 月 06 日	國立臺灣師範大學	162	8946

第四十屆	2010 年	桃園縣	05 月 07 日 - 05 月 11 日	國立體育大學	156	6282
第四十一屆	2011 年	臺中市	05 月 06 日 - 05 月 10 日	國立中興大學	164	9200
第四十二屆	2012 年	高雄市	05 月 04 日 - 05 月 08 日	義守大學	165	12148
第四十三屆	2013 年	宜蘭縣	04 月 27 日 - 05 月 01 日	國立宜蘭大學	163	9404
第四十四屆	2014 年	雲林縣		國立雲林科技大學		

二、桌球歷史

桌球作為一種遊戲起源於英國，它是從網球運動派出來的。最早關於桌球運動的文字記載是在 1880 年英國的一家體育器材用具公司刊登出來的桌球器材廣告上。以“高西馬”、“弗利姆”、“弗拉姆”等奇特名稱流行於英國。

大部分書籍對於桌球的起源都來自同一個有趣的故事(姜濤, 2014)。在英國倫敦的某天，天氣炎熱，有兩個青年到一個上等飯館吃飯。飯後，兩個人閒聊時感到很悶熱，於是拿起雪茄菸盒的蓋子扇起來。接著又撿起酒瓶上的軟木塞子，以當時盛行的網球動作開始了遊戲，這個舉動吸引了眾人目光。然後英國的新聞界做了一項報導，把它譽為時髦的運動，很快地，這種運動就在英國的大學生中流行了起來。但這種運動僅是以一種娛樂遊戲流行於當時，並無統一的名稱與規則。

大約 1890 年，英國的一位退休運動員詹姆斯·吉布 (James Gibb) 到美國旅遊時，偶然發現一種用賽璐珞製成的空心玩具球，彈跳力很強，於是產生了用這種小球代替軟木球和橡膠球的想法。他把這種球帶回英國，然後逐步改進，並在世界推廣起來。

賽璐珞 (Celluloid Nitrate) 是一種合成樹脂的名稱。是歷史上最早發明的熱可塑性樹脂。以硝化纖維和樟腦等原料合成。於 1855 年由英國人亞歷山大·帕克斯 (1813-1890) 發明。於 1870 年由美國製造公司的登錄商標時被命名為賽璐珞 (Celluloid)。代表性製品為桌球、人偶等。因能夠簡單成形，它被做為象牙的替代品開發。缺點為其極易燃，有著經過摩擦等容易發火的不耐久性，因此現在已經鮮少使用，但桌球與部分鋼筆仍然使用著此材料。(維基百科, 2014)

後來英國一家體育用品公司因為賽璐珞球在桌上被羔皮只打來打去會發出“乒乒乓乓”的聲響，就模擬其聲，首先用“乒乓”(Ping-Pang) 二

字做了廣告上的商品名稱，如此，桌球才有了「乒乓」之名（姜濤，2014）。在 1988 年，桌球運動於夏季奧運會被首次列為奧運會正式比賽項目。本文全文以台灣官方用語「桌球」來做“Ping-Pang”的名稱使用。

三、個案研究

本研究針對我國桌球女子選手彭婉華參加 100 年全國大專校院運動會公開組個人混合雙打，分析賽前賽後之準備策略。

(一) 基本資料

1. 姓名：彭婉華
2. 性別：女
3. 出生日：民國 78 年 11 月 1 日
4. 戶籍地：臺灣高雄
5. 學校：國立臺灣體育運動大學
6. 身高：157 公分
7. 體重：46 公斤
8. 打法：攻擊型選手
9. 持拍：右手橫拍/兩面平面
10. 特長：弧圈結合快攻



圖一 2010 大專盃 左黃昶鈞 右彭婉華

(二) 求學過程

我國桌球女子選手彭婉華在因緣際會下，於小學三年級接觸桌球，漸嶄鋒芒，於 1998 年曹公國小轉學加入五甲國小桌球隊，師承羅清雲教練，並在羅教練的指導下當選 2001 年度少年國手，之後備受器重，於同年度加入國泰人壽女子桌球隊，國小畢業後隻身前往臺北，就讀靜修女中。在劉松明教練的訓練下，於民國 2004 年以 15 歲之稚齡當選中華桌球國手，創下當時最年輕之國手紀錄，亦當選 2004 年青少年國手。之後陸續獲得 2006 年全國中等學校運動會個人單打第六名，2006、2007 年全國個人賽女子雙打季軍，2007 年國語日報盃全國桌球錦標賽女子單打冠軍，女子雙打亞軍，2007 年全國中等學校運動會團體冠軍、個人雙打冠軍以及個人單打冠軍，2007 年青少年國手選拔第二名，並於年底代表臺灣參加世界青少年桌球錦標賽，獲得女子團體組第八名，

2007 年底再度當選中華桌球國手，2008 年的世界排名為 317 名。

(三)加入國立臺灣體育運動大學的動機

彭婉華選手為了使學業與球技並重，在 2008 年進入國立臺灣體育運動大學(舊名為臺灣體育學院)就讀，並在林華韋教授、吳昇光教授與郭智翔教練的指導下，順利考上教育學程，而在專長上則於 2009 年、2010 年連續奪下全國大專院校運動會公開組混合雙打賽金牌。本研究為針對彭婉華選手參加 2011 年全國大專院校運動會，賽前準備個人公開混合雙打賽奪冠訓練分析之探討。

貳、學理基礎

一、比賽制度：

(一)各賽事制度：

1. 團體賽：

公開男、女生組採三人五分制，其順序為：甲隊第 1 點為 A，第 2 點為 B，第 3 點為 A 或 B 搭配 C，第 4 點為第 3 點中未出賽之 A 或 B，第 5 點為 C。乙隊第 1 點為 X，第 2 點為 Y，第 3 點為 X 或 Y 搭配 Z，第 4 點為 Z，第 5 點為第 3 點中未出賽之 X 或 Y，如表二所示。

表二 團體賽出賽規定

點次 隊名	1	2	3	4	5				
甲隊	A	B	<table border="1"><tr><td>A</td></tr><tr><td>B</td></tr></table> C	A	B	<table border="1"><tr><td>A</td></tr><tr><td>B</td></tr></table>	A	B	C
A									
B									
A									
B									
乙隊	X	Y	<table border="1"><tr><td>X</td></tr><tr><td>Y</td></tr></table> Z	X	Y	Z	<table border="1"><tr><td>X</td></tr><tr><td>Y</td></tr></table>	X	Y
X									
Y									
X									
Y									

2. 個人賽：採單淘汰賽制。
3. 團體賽及個人賽均採五局三勝制（每局11分）。

（二）種子制：

公開組：99 年全大運桌球比賽前四名為種子隊(雙打、混合雙打賽報名運動員需與 99 年全大運取得名次運動員相同，團體賽不在此限)。

（三）比賽規定：

1. 團體賽中任何一點，如因未出賽而被判棄權時，取消該場其後各點之比賽資格，即往後各點之積分為零。
2. 比賽期間若因某隊運動員受傷而人數不足，空點只可排於最後順位，但必須事先提出聲明，空點過半即喪失參賽資格。
3. 各隊應詳閱出賽時間，並於賽前 30 分鐘向大會領取出賽名單，填妥後於 20 分鐘前提交大會競賽組，大會不再另行通知，未依規定提出名單者以棄權論，如比賽時間有更動，以大會報告為準。
4. 運動員出場比賽，必須攜帶運動員證，違者該點以棄權論，並取消該場其後各點之比賽資格，即往後各點以敗點記分。
5. 非當場比賽之運動員，不得進入比賽場內，比賽已結束之運動員應迅速離開比賽場地，到觀眾席觀看球賽，不得藉故停留在場內或在空桌練習。
6. 為賽程能順利進行，比賽球檯安排得由大會隨時視情況調度同時舉行，各隊不得異議。
7. 競賽運動員必須準時出賽；團體賽時雙方出賽運動員必須全體列隊點名，超過 5 分鐘仍未到齊者該隊視同失格。

（四）比賽規則：

採用中華民國桌球協會審定公布之最新桌球規則，如對規則解釋有所爭議，由審判委員會解釋之（全國大專校院運動會桌球技術手冊，2011）。

二、體能

現代桌球運動已發展到非常高的水平，想奪取優異的成績，必須通過大負荷的訓練和激烈的比賽才能達到良好的體能（吳德成，民 87）。

針對全大運之規則所對應的體能訓練週期，由於全大運比賽天數多、賽期長，在體能方面對選手而言是一大挑戰，往往在賽期後半部因體能不足而面臨臨場發揮不佳的問題，在賽程後半段，選手技術臻於同一水平，幾乎是在體能方面及臨場反應分出高下。故體能的訓練上，在耐力、肌耐力、爆發力、速度及敏捷反應的訓練上皆須同等重視，也需同等加強備戰。

(一)耐力：

桌球比賽通常天數為 3-5 天，一天多可能打 9~10 場以上的比賽，少 1~2 場，要打到冠亞軍決賽也是要比到最後一天，所以需要足夠的體能來支撐，全面性體能缺一不可，所以體能對桌球項目來說是一項很重要的訓練。

(二)肌耐力：

桌球是一項你來我往的運動，腳步左右前後移動、手上所有技術動作及搭配全身的協調能力，都是需要不斷連續重複，所以肌耐力越好的選手，同樣正手衝，質量不論打到第幾天第幾場都會一樣高，同樣的腳步移動，打到最後一場也能輕鬆自如的移動，但往往許多人可能因為肌耐力不足，賽期後半段，起板時有拉進就好，或是質量很低，即使你拉近了，對方也能輕易的反擊，所以肌耐力也是需要加強訓練的其中一項體能。

(三)爆發力：

爆發力足夠的桌球選手，在攻擊時佔很大的優勢，因為他一板的攻擊，很容易一板就讓對方招架不住，所以爆發力天生好的選手，就能利用他的天生優勢來擊敗對手，而後天訓練的選手在這塊也是非常需要加強的，因為有足夠的爆發力，在攻擊上才能有突破，不然就只能以相持能力、防守、落點取勝。

(四)速度：

速度對於桌球是一項很基本，眾人皆知主要技巧之一，不論是腳步移位的速度，或比賽中打相持球的速度及全身性的反應協調還原速度，都是環環相扣的，速度快的選手，在判斷來回球時也能輕易判斷出對手的反擊攻勢，所以速度的訓練對於桌球選手是不可或缺的一項體能。

(五)敏捷反應：

敏捷反應也相對於剛剛說的速度訓練兩邊是很有相關的，因為桌

球是一項在極短時間就必須判斷出對方來球的位置、旋轉及招式，幾乎在你還未判斷清楚球就過來了，所以在敏捷反應上需要極度的重視，判斷反應慢的選手，往往你就再好的爆發力，都沒辦法發揮你的才能，所以桌球運動是需要所有體能同等重視的，缺一都可能造成你輸球的關鍵，所以必須同等的加以訓練，讓自己在任何方面的體能上都能達到需要的標準。

三、技術分析

(一)攻擊：

1.正手攻擊

- (1)正手上旋拉球/殺球
- (2)正手下旋拉球
- (3)正手挑球
- (4)正手快撕
- (5)其他

2.反手攻擊

- (1)反手上旋拉球/彈擊
- (2)反手下旋拉球
- (3)反手挑球
- (4)反手快撕
- (5)反手擰
- (6)其他

(二)防守：

削球型選手：

- (1)削中帶攻
- (2)其他

四、技戰術(心理)

在心理層面上，全大運個人混合雙打賽採單敗淘汰制，因此相對來說，抽籤的對手以及臨場發揮占了很大的因素，除了針對可能會遇上的對手作針對性訓練之外，還須加強平時心理素質的磨練。另外在針對彭婉華選手

可能遇到的對手打法，加以深入探討。

彭婉華選手本身是屬於攻擊型選手，所以再遇到相同攻擊性的選手，她以發球搶攻為第一得分手段，前三板量提高，增加對方難度及失誤率。第二得分手段為相持中改變節奏、線路，以快慢節奏結合旋轉變化占領主動。第三得分手段，在接發球時相對稍微被動，先以控制對手為主，不讓對方搶攻，被動時以防轉攻，扭轉局勢。

在遇到防守型選手時，穩定弧圈搭配前後調動削球選手的步法，相持中找機會正手發力攻擊，並練習能拉出不同弧線與不同旋轉之正手拉球，來破壞防守型選手的節奏與旋轉。

參、訓練計畫

一、研究時間與地點

(一)比賽日期：2011 年 5 月 2 日(星期一)至 2011 年 5 月 4 日(星期三)

(二)比賽地點：國立中興大學體育館(臺中市南區國光路 250 號)

(三)競賽分組及項目：（全國大專校院運動會技術手冊，2011）

1.團體賽(公開組、一般組)

2.個人賽(公開組、一般組)

(1)單打賽

(2)雙打賽

(3)混合雙打賽

二、訓練計畫

因賽期的不同，在不同的時期也有不同的訓練課表，分為三大類：
準備(鍛鍊)期、比賽期、休整期。

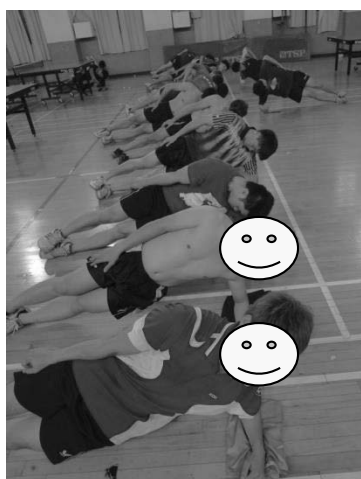
(一)體能

在體能方面準備鍛鍊期一個禮拜安排兩天 3000 公尺的長跑，增強耐力及意志力，及仰臥起坐 100 下、伏地挺身 80 下、交互蹲跳 100 下，重量訓練安排側面平舉啞鈴 15 下、正面上舉啞鈴 15 下、手腕單舉啞鈴 100 下，則跳繩方面單腳跳左右各 100、前後左右 150、抬腿跳 150、

雙腳跳、200、二迴旋 100，另外週六日看情況而定計畫。詳細賽期體能如表三。

表三 詳細賽期體能計畫

準備期	週一	長跑 3000 公尺
	週二	仰臥起坐 100 下、伏地挺身 80 下、交互蹲跳 100 下
	週三	側面平舉啞鈴 15 下、正面上舉啞鈴 15 下、手腕單舉啞鈴 100 下
	週四	跳繩-單腳跳左右各 100、前後左右 150、抬腿跳 150、雙腳跳、200、二迴旋 100
	週五	長跑 3000 公尺
	週六/日	調整休息
比賽期	週一	核心訓練
	週二	協調敏捷訓練-跳罐子
	週三	仰臥起坐 20 下、伏地挺身 20 下、伏地立正 20 下、折返跑 20 公尺三趟。以上為一組，共三個循環
	週四	跳繩-單腳跳左右各 100、前後左右 150、抬腿跳 150、雙腳跳、200、二迴旋 100
	週五/六	調整休息



圖二 核心訓練



圖三 核心訓練

(二)訓練對手與項目

訓練對手女生一週安排幾天和男生一起訓練，提高女生的訓練質量，及多單球訓練，如表四。

表四 男女混合訓練計劃表

準備期	週一	男女混合訓練	休息 10 分鐘	男女混合訓練
	週二	多球訓練		多球訓練
	週三	單球訓練		比賽
	週四	男女混合訓練		男女混合訓練
	週五	多球訓練		多球訓練
	週六/日	比賽/調整休息		
比賽期	週一	男女混合訓練		男女混合訓練
	週二	男女混合訓練		男女混合訓練
	週三	男女混合訓練		比賽
	週四	單球訓練		單球訓練
	週五/六	多球訓練/比賽		比賽

*單球訓練:兩人互相對打練習(圖四)

*多球訓練:一人主練，一人餵球給主練(圖五)



圖四 單球訓練



圖五 多球訓練

(三) 訓練課表

1. 男女混合訓練計畫如表五所式。

表五 男女混合訓練計畫—7 分鐘 3 循環

星期一	星期四
1. 反手起(接發球)中正反 7x3 2. 反中反正一起 7x3 3. 反手相持變線正手 7x3	1. 三點撲右中檯拉 7x3 2. 正手下旋拉起回反手撲右 7x3 3. 銜接擺速(自訂) 7x3
休息	休息
*多球單練/多球 1. 反手拉起後相持 7x3 2. 側身起後防 3/2 台後不定點 7x3 3. 全台拉反手後相持 7x3	*多球單練/多球 1. 反手拉起後相持 7x3 2. 反手拉長短(短球搓反手長球) 7x3 3. 全台長球拉起後相持 7x3

2. 女生隊練計畫課表

(1) 單球訓練課表，如表六及圖六所示。

表六 女生單球訓練課表

A	B
1. 熱身 10 2. 三點正手拉 10*2 3. 反中反正 10*2 4. 推側撲 10*2	1. 熱身 10 2. 全台正手拉 10*2 3. 中正反 10*2 4. 反中反正(一起) 10*2
休息	休息
5. 擺速 10*2 6. 防守 (一邊兩個、全台) 10*2 7. 個人計畫 10*2	5. 中間擺速 10*2 6. 側身拉撲正手推側撲第二組變線 10*2 7. 個人計畫 10*2



圖六 單球訓練

(2)多球訓練課表如表七所示。

表七 女生多球訓練課表

A	B
1.三點撲	1.中正反
2.反手變線	2.正正反反(前後)
3.正手挑推側撲回反	3.擺側撲回反
4.兩邊起擺速	4.兩邊(起/挑)擺速
5.正手起一邊一個(下旋)	5.全台長短(下旋)
6.一短一長(擺、正手拉/反)	6.一短一長一上
7.反手拉	7.反手(1 下 2 上)
8.防守	8.短球
9.短球	9.防守
10.半出台(各半)/個人計畫	10.個人計畫

(四)心理層面

針對可能遇到的對手，安排適當的打法與陪練，進行針對性訓練，並透過比賽錄影，賽後研討，找出對手弱點與我方應變戰術，並針對不足的地方予以加強。

由於個人賽採單敗淘汰制，選手一年來的訓練成敗往往在轉念間成定局，選手須有堅定的心理素質才能面對臨場而來的緊迫壓力。所以在比賽前六個月，除了積極與教練討論並制定未來六個月訓練的大方向，積極訓練出新的戰術組合外，每週亦進行一次的意象訓練，模擬比賽情境，適應壓力。

肆、比賽內容與結果

一、比賽內容

(一)比賽成績內容如表八所示。

表八 比賽成績內容 (全大運官方網站, 2011)

場次	日期	地點	參賽者	參賽者	成績	比分
17	04 May 2011 12:20	國立中興大學體育館 B1	彭婉華 黃昶鈞	張○瑜 鄭○庭	3:2	8-11,11-3,11-8 3-11,11-7
25	04 May 2011 13:40	國立中興大學體育館 B1	彭婉華 黃昶鈞	楊○賢 楊○琳	3:1	11-13,11-7,11-7, 11-6
29	04 May 2011 14:40	國立中興大學體育館 B1	彭婉華 黃昶鈞	林○樺 張○文	3:0	11-4,11-8,11-8
36	04 May 2011 15:40	國立中興大學體育館 B1	彭婉華 黃昶鈞	李○勳 郭○君	3:1	12-10,7-11,12-10 11-7

(二)比賽內容分析

1. 國立體育大學選手:

張○瑜 (兩面平面, 橫拍, 左手持拍) 中華成人國手

鄭○庭 (兩面平面, 橫拍, 右手持拍) 中華成人國手

根據彭婉華、黃昶鈞兩位選手的賽前感想, 都說對方兩位選手都曾上過中華成年國手, 是他們這次最大的挑戰對手, 訓練過程中強調接發球與相持球的穩定度與質量, 接發球更是需要控制嚴密。

比賽當天, 彭婉華與黃昶鈞選手以 3 比 2 擊敗張修瑜與鄭瑀庭, 當天兩人賽前則是非常的緊張, 彭婉華還說:「黃昶鈞在大家面前都不緊張的樣子, 但是我們在熱身討論戰術時, 黃昶鈞竟然緊張到坐在地板上, 一直發嘮燒!害得我也跟著緊張起來!主要看到賽程表, 這場可以快說是等同於冠亞軍決賽了!」

2. 臺北大學選手:

楊○賢(兩面平面, 橫拍, 右手持拍)

楊○琳(兩面平面, 橫拍, 右手持拍)

第二場遇到的對手是彭婉華與黃昶鈞選手從沒遇過的, 第一局下去雙方打的比數很接近, 不熟悉對方的球外, 根據郭智翔教練提供的對手資訊, 臺北大學的教練是老國手陳秋丹, 很會交雙打, 所以要彭婉華與黃昶鈞更加謹慎的去處理球, 第二局開始熟悉對方的球路, 比數也慢慢的拉開, 不再像第一局綁手綁腳、小心翼翼的去處理每一顆球, 適應後就能猜到對方的戰術及對戰方式, 最後以 3 比 1 擊敗對手。

3. 彰化師範大學選手:

張○文(兩面平面, 橫拍, 右手持拍)

林○樺(兩面平面, 橫拍, 右手持拍)

第三場遇到彰化師大林○樺與張○文選手, 張○文是黃昶鈞高中同校的隊友, 女生林○樺則是彭婉華以前國高中國泰女桌的隊友, 現在雙方碰到可以說事都很熟悉對方的球, 根據彭婉華的說法, 前幾次大專盃也遇到過張○文, 只是這次他換了搭擋學妹, 張○文選手的正手拉非常準, 發球也跟搭擋黃昶鈞一樣不好判斷選轉, 之前碰到也打得很相近!沒想到這次輕鬆的 3 比 0 就贏的對方, 彭婉華說學妹○樺太緊張了!可能學妹對於大專盃身負重任, 所以放不開!加上遇到熟人可能導致心理上有所變動, 讓我們能比較輕鬆的贏球!

4. 高雄師範大學選手:

李○勳(兩面平面, 橫拍, 左手持拍)

郭○君(兩面平面, 橫拍, 右手持拍)

第四場冠亞軍決賽也是去年大專盃冠亞軍遇到的同樣對手, 高師大李○勳與郭○君, 郭○君也是彭婉華高中在國泰女桌的學姐, 去年也打得很拼, 今年以 3 比 1 擊敗對手, 彭婉華說這次他們先擊敗了我們球隊另一組混雙組連富吉、吳毓玲, 所以對方氣勢旺盛, 我們的氣勢更是要壓過他們!在第一局雙方球是你來我往的, 比數一直很相近, 彭婉華也說, 當時真的很緊張, 很怕隨便亂失誤一分, 導致整場輸掉, 第一局以 12 比 10 險勝拿下。第

二局則是以 7 比 11 敗給對方，郭教練一直交代與他們對戰要以旋轉、快慢結合來破解，因為郭○君選手的相持能力好，防守借力穩，我們必須有節奏選轉的變化來打亂他們，再來就是控制對方的男選手的攻擊，找機會自己攻擊。第三局 12 比 10 拿下，照這教練的方式去打，是非常有效的戰術，第四局也以相同的手段去對付，以 11 比 7 拿下了最後一場的冠亞軍爭奪賽！



圖七 照片回顧一



圖八 照片回顧二

二、比賽結果

彭婉華與黃昶鈞選手連勝四場後終於達成最終目標，第三連霸的冠軍。國立臺灣體育學院(國立臺灣體育運動大學) 郭智翔教練與吳昇光教授也非常開心這樣的成績，教練郭智翔說：「能達到這樣的成績固然高興，不過衝擊一個目標很容易，維持住確很難，因此我們還是要繼續努力，不進則退!!」彭婉華說：很開心能完成三連霸的使命，終於放下一顆心中的大石頭，因為他知道大家對他的期望很高。



圖九 黃昶鈞與彭婉華金牌合照



圖十 男女混雙前三名

左 李○勳、郭○君、黃昶鈞、彭婉華、連○吉、吳○玲

伍、結論與建議

一、結論

彭婉華選手參加 2011 年全國大專校院運動會混和雙打賽成功連霸紀錄，顯見選手在賽前準備，與教練密切討論訓練計畫，團結一心，是能有效讓選手在場上發揮正常水平。賽前訓練，不僅在技術訓練很重要，選手與教

練再溝通方面，以及整個隊的氣氛，也是非常重要的一環。彭選手說：能連霸，不僅是我和搭擋的功勞，是球隊每位球員一起努力後得來的結果！很开心能與臺體隊員們一起打拼。

二、建議

(一)體能

體能方面據知彭婉華選手因為課業繁忙，在訓練上體能方面練的比他隊員練得來的少，所以在體能肌力不足的情況下，舊傷復發，大比賽情況下抱病上場對於一位運動員來說是件非常不好的事，所以往後需要加強體能與肌力。

(二)技術

雙打技術方面因為需要兩個人的配合，需要長時間的默契培養，但是因為黃昶鈞選手已經大四要準備畢業的階段，下一年度的大專盃彭婉華的搭擋面臨換人的危機，兩位搭檔因為從小都是五甲國小畢業，在球技默契方面都比較熟悉，也相當有默契，但是面臨換搭擋彭選手自己也不知道下一個搭擋會是誰，一切再跟教練協商，彭選手還是希望換了搭擋之後能再創佳績！

(三)心態

彭婉華在心態方面，因為對於大比賽非常謹慎，抱有強大的好勝心，對於一個運動員來說是非常好的，但是也是郭智翔教練所擔心的地方，因為彭婉華選手有時因為好勝心導致比賽發揮失常，應該於每次比賽後加強心理建設，不管輸贏，一切從零開始。這是郭智翔教練一再叮嚀彭婉華選手的。

參考文獻

- 中華民國桌球規則。取自 <http://www2.tchcvs.tc.edu.tw/unit/unit-2/unit-2c/data/運動規則/桌球規則/中華民國桌球規則 100 年.docx>
- 乒乓球— 維基百科。取自
<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E4%B9%92%E4%B9%93>
- 全國大專校院運動。取自
http://web2.ctusf.org.tw/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=24&Itemid=13
- 全國大專院校運動會 — 維基百科。取自
<http://zh.wikipedia.org/zh-hant/%E5%85%A8%E5%9C%8B%E5%A4%A7%E5%B0%88%E6%A0%A1%E9%99%A2%E9%81%8B%E5%8B%95%E6%9C%83>
- 吳文嘉(2005)。蔣澎龍準備參加 2004 年奧運會桌球單打比賽技戰術之探討。中國文化大學運動教練研究所碩士論文。
- 吳德成(1998)。桌球。台中：國立台灣體育學院教練研究所技術報告書。
- 姜濤主編 (2010)。乒乓球教育。長春：吉林大學。
- 崔秀里(2008)。國內頂尖女子桌球選手比賽技能表現探討分析之研究—以黃怡樺為例。2008 年國際體育運動與健康休閒發展趨勢研討會專刊。
- 游鳳芸 (2001)。我國參加 2000 年奧運桌球選手訓練歷程之研究。台中：華格那。
- 黃振華、林麗華、王昭卿、黃宗雄(2005)。我國桌球優秀運動員莊智淵三段技戰術效果探討。亞東學報， 25， 225~234。